

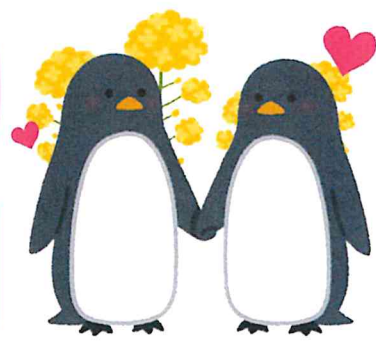
2024年4月

中央区東老人福祉センター
問合せ先 ☎06-6941-7719

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 10:00 百歳体操A 10:30 音楽のお部屋 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴
	13:00 囲碁	13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	13:30 木版画・植物画	14:00 けん玉	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 フラダンス	10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)	10:00 百歳体操A 10:30 やさしいヨガ なごみ 11:00 百歳体操B	10:00 オカリナひまわり 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
	13:00 囲碁 13:30 すこやか マッサージ &ダンス 14:30 交通安全講習会	13:30 新舞踊(初級)	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 歌謡 13:30 謡曲	13:30 民謡 13:30 健康・歴史 ウォーキング	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
14	15	16	17	18	19	20
休館日		10:00 るな先生の 元気アップ教室 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 10:00 百歳体操A 10:30 音楽のお部屋 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 なつメロ 13:00 囲碁	13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉	14:00 スマホ 体験教室	13:00 俳句 13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 フラダンス	10:00 歌体操 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)	10:00 百歳体操A 10:30 やさしいヨガ なごみ 11:00 百歳体操B	10:00 歌謡(練習) 10:00 オカリナひまわり	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級) 14:00 美容ケア セミナー	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 東老人クラブ 総会・理事会	13:30 民謡 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
28	29	30				
休館日		10:00 百歳体操A 10:30 春の 講師懇談会 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画(3/5分) 14:00 春の同好会 幹事会	*教室・行事等の日程変更をする場合がありますのでご注意ください。 *気象通報により大阪市内に『暴風警報』が発令された時、または突発的 事故発生の場合は当センターの利用を中止することがあります。 *センターだより発行後の紙面上の追加・変更は出来かねますので、ご了 承ください。			



センターだより 2024年4月



中央区社会福祉協議会

パソコン・スマートフォンからセンターだよりが見られます。中央区社会福祉協議会のHPの新着情報をご覧ください。



「ふれあいセンターもも」とLINE@でお友達登録をしていただくと、最新のセンターだよりや情報などが簡単に確認できます。LINE@のお友達登録をお願いいたします。

★センターからのお知らせ★

4月1日(月)から利用証の更新をお願いします!

住所・電話番号等の変更がある方は、受付へ必ずお申し出ください。

※住所変更をされた方は、身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)をご持参ください。

また、初めて老人福祉センターを利用される新規の方や、再発行を希望される方の手続きは随時行っています。身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)をご持参ください。

センターをご利用いただく際は、『利用証』を必ずご持参いただき、ロッカーの鍵と一緒に預かります。利用証のお忘れがないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



すこやかマッサージ&ダンス

日時: 4月8日(月)

参加費無料

先着順

午後1時30分~2時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: リンパマッサージを含む

簡単なマッサージ&ダンス

定員: 30名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち



春の交通安全講習会

日時: 4月8日(月) 午後2時30分~

場所: 中央区東老人福祉センター



Instagram 始めました!

最新の情報や報告などを発信しています。
お楽しみに! フォローしてね!



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

参加費無料

先着順

日時: 4月9日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「睡眠」について

定員: 25名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち



Higashiの脳トレ4月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時: 4月1日(月)~4月30日(火)

午前10時~午後4時

※利用証をご持参ください。(初めての方は発行します。)



センターだより3月号

センターだよりが、カラー版で見えます!



※イベントの申込は、センターだより発行日より受付しています。 ☎06-6941-7719

中央区東・南老人福祉センター共催

健康・歴史ウォーキング

日 時: 4月12日(金)

午後1時30分～4時

場 所: 四天王寺界隈コース(約3km)

集合場所: 大阪メトロ四天王寺前 夕陽丘駅

南東改札口前(③④出口)

集合時間: 午後1時30分 ※時間厳守

参加費: 30円(保険料)

※交通費は自己負担

定 員: 20名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター各10名】

持ち物: 飲み物・雨具・マスク

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

当選

「備えあれば憂いなし」

突然の災害に備え情報収集する方法などを学ぼう!

スマートフォン体験教室

日 時: 4月18日(木)



参加費無料

午後2時～3時30分

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: スマホで始めよう! 災害の備え

※契約会社問わず、どなたでもご参加いただけます。

定 員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 4月11日(木)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

理学療法士

るな先生の元気アップ体操

日 時: 4月16日(火)



午前10時～11時30分

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 座って全身動かす体操・

コグニサイズなど

定 員: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 4月9日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。



抽選

申込み

済

抽選結果

当選

美容ケアセミナー

NEW

日 時: 4月23日(火)

午後2時～3時30分

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 訪問介護美容講演会と

ネイルのお手入れ体験会

参加費: 110円

※ご希望の方はネイルアートもできます。

定 員: 12名(要申込・抽選)

申込締切日: 4月16日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。



抽選

申込み

済

抽選結果

当選

《センターをご利用のみなさまへ》

- ・センターのご利用は、市内在住 60 歳以上の方が対象です。
- ・センターのご利用には、利用証が必要です。
- ・利用証がない方は、受付で発行いたします。
- (※住所・年齢の確認できるもの(健康保険証など)をご持参ください。)
- ・利用証をなくされた方は再発行いたしますので、お申し出ください。
- ・大阪市内に『暴風警報』が発令された場合は臨時休館とします。
- ・教室、行事等の日程を変更することがあります。

【開館時間】午前10時～午後5時

【休 館 日】日曜・祝日・国民の休日・年末年始

【所 在 地】大阪市中心区農人橋 1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709



【大阪市立中央区東老人福祉センター 付近図】



* 地下鉄谷町線・中央線8番出口より徒歩3分

同好会案内 興味のある方はぜひ一度ご見学にいらしてください！

同好会名	定例日	時間	募集
文化系（絵・字等）	生花	第1(土)	13:30~15:00 ○
	押絵	第1(水)	10:00~12:00 休止中
	俳句	第3(金)	13:00~15:30 ○
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30 ○
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
	美書道	第1・3(金)	10:00~12:00 ○
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30 ○
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	11:00~16:30 ○
手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:00~15:30 ×
		第3(土)	10:00~15:30 ○
	リサイクルクラブ	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
	ボランティア	第2・4(水)	13:30~15:30 ○
歌	詩吟	第2・4(水)	13:00~15:30 ○
	民謡クラブ	第2・4(金)	13:30~15:30 ○
	謡曲	第2(木)	13:30~15:30 ○
	音楽のお部屋	第1・3(金)	10:30~12:00 ○
	歌謡	第2(木)	13:30~15:00 ○
	歌謡(練習)	第4(金)	10:00~12:00 ×
	カラオケ	第4(水)	13:00~15:30 ○
	なつメロ	第3(月)	13:00~15:30 ○

同好会名	定例日	時間	募集
踊り・ダンス	民踊	第1・3(木)	10:30~12:00 ○
		第4(月)	13:30~15:00 ○
	新舞踊(初級)	第2・4(火)	13:30~16:00 ○
	フラダンスティアレ	第2・4(月)	10:00~11:30 ○
	社交ダンス	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30 ○
楽器	大正琴	第1・3(土)	10:00~12:00 ○
	尺八	第1・3(火)	13:30~16:00 ○
	オカリナ ひまわり	第2・4(金)	10:00~11:30 ×
体操系	健康太極拳	第1・3(金)	13:30~15:00 ○
	歌体操輝くバラの会	第4(火)	10:30~12:00 ○
	健康体操なでしこ	第2・4(水)	10:00~11:30 ○
	やさしいヨガなごみ	第2・4(木)	10:30~11:45 ○
	けん玉	第1(木)・第3(水)	14:00~15:30 ○
	東deラジオ体操	毎週(水)	10:30~11:00 ○
	いきいき百歳体操A	毎週(火)・(木)・(金)	10:00~10:40 ○
注意	いきいき百歳体操A	第4(金)のみ	13:30~14:10 ○
	いきいき百歳体操B	毎週(火)・(木)・(金)	11:00~11:40 ○
	いきいき百歳体操B	第4(金)のみ	14:30~15:10 ○
他	とまり木(ふれあい喫茶)	第2・4(火)	13:30~15:30 休止中

※定例日及び時間は変更になる場合があります。
詳細は、お問い合わせください。

美書道

微旦 孰營桓公匡合濟弱
漸旦 孰營桓公匡合濟弱

末政 美恵子 さん

ももっぴいを探せ！

東老人福祉センターだより 3月号で開催した、ももっぴいの登場数クイズですが、答えは6個もしくは11個でした。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



東 旬 会

二重跳び三回跳ねて春近し

克 江

山湯宿たぬき親子のうち揃ひ

絹 江

余寒尚なかな床を出で難く

まゆみ

春の同好会講師会

日時:4月30日(火)

午前10時30分~11時30分

場所:中央区東老人福祉センター

内容:令和6年度年間行事予定・

同好会活動内容の確認等

対象:同好会講師

春の同好会幹事会

日時:4月30日(火)

午後2時~3時

場所:中央区東老人福祉センター

内容:令和6年度年間行事予定・

同好会活動内容の確認等

対象:同好会幹事

