

2024年5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
休館日	*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。		10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 14:00 けん玉		
	5	6	7	8	9	10
休館日			10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階) 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	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 13:30 歌謡 13:30 謡曲	10:00 オカリナひまわり 10:00 美書道(5/3分) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 民謡 13:30 健康太極拳(5/3分) 13:30 健康・歴史 ウォーキング	10:00 大正琴(5/4分) 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
	12	13	14	15	16	17
休館日	10:00 フラダンス 13:00 囲碁 13:30 ソウルダンス ベーシック	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 13:30 新舞踊(初級)	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉教室	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 13:00 俳句 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
	19	20	21	22	23	24
休館日	13:00 なつめろ 13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階) 13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	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 13:30 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
	26	27	28	29	30	31
休館日	10:00 フラダンス 13:00 囲碁 13:30 民踊	10:00 百歳体操A 10:30 歌体操 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊(初級) 14:00 ヤクルト 健康セミナー	10:00 だいちゃん先生 の骨盤体操	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 認知症は怖くない! 共に生きよう	



センターだより 2024年5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の最新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。

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: 5月10日(金)
午後1時30分~4時
【雨天の場合は5/17(金)に延期】

場所: 玉造から高津神社コース(約3km)
集合場所: 大阪メトロ長堀鶴見緑地線
玉造駅改札口前

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

NEW

「すこやかマッサージ&ダンス」でお馴染みの藤村先生の新講座!
懐かしの曲で楽しく踊りましょう!

ソウルダンス・ベーシック

参加費無料

日時: 5月13日(月)
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: ソウルダンス・ベーシック
定員: 35名(要申込・抽選)
申込締切日: 5月1日(水)

※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

参加費無料

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

先着順

日時: 5月14日(火)
午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター
内容: ヨガについて
定員: 30名(要申込・先着順)

申込み
済
キャンセル待ち

参加費無料

けん玉教室

検定会します!

日時: 5月15日(水)
午後2時~4時

場所: 中央区東老人福祉センター
内容: けん玉&検定会
定員: 10名(要申込・抽選)
申込締切日: 5月8日(水)

※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

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

ヤクルト健康セミナー

日時: 5月28日(火)

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: 生活習慣と予防①

ロコモ・フレイル・寝たきり予防

「骨密度測定」

定員: 30名(要申込・抽選)

申込締切日: 5月21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

だいちゃん先生の骨盤体操

日時: 5月29日(水)

参加費無料

午前10時~11時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 骨盤のゆがみを

ゆるやかに整える体操

定員: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 5月22日(水)

※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

認知症は怖くない! 共に生きようシリーズ

参加費無料

日時: 5月31日(金)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「介護保険の活用と運動で
認知症予防」

定員: 25名(要申込・先着順)

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

当選

Higashiの脳トレ5月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時: 5月1日(水)~5月31日(金)

午前10時~午後4時

※利用証をご持参ください。(初めてのの方は発行します。)

Instagram インスタグラム

はじめました!

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!



センターだより4月号

お持ちのスマートフォン等で右の2次元コードを読み取っていただくと、センターだよりが、カラー版で見れます!



《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】大阪市中央区農人橋 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】



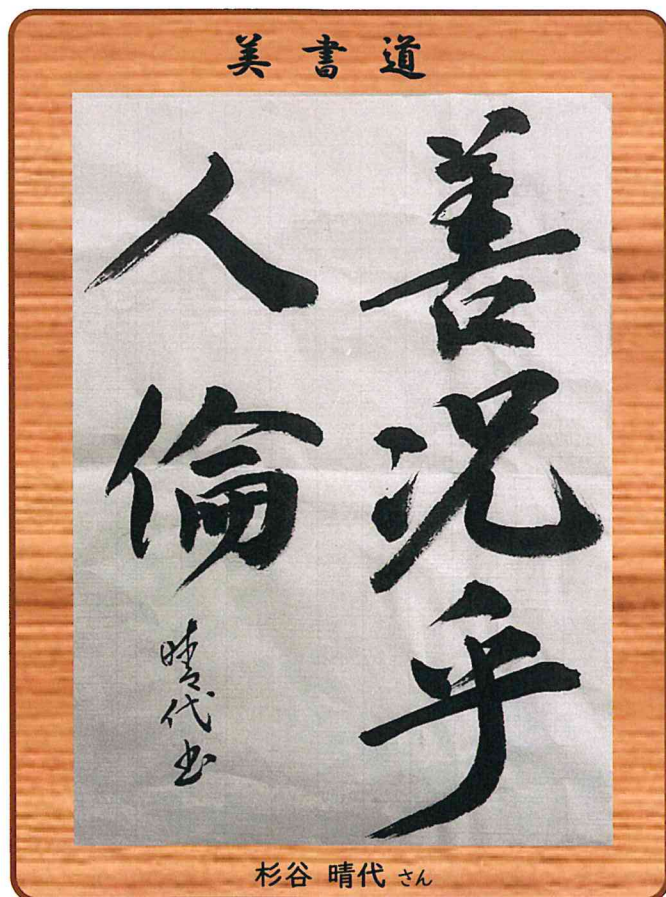
* 地下鉄谷町線・中央線8番出口より徒歩3分

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)	10:00~11:45	×
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	○
	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。



東 旬 会

海風やミモザ沸き立つ坂の町

純 子

たんぽぽの眼あるごと吾を見上ぐ

千鳥子

決意して答辞読む子に能登渡

照 子

同好会参加者大募集

新舞踊(初級)同好会

古典舞踊を一部取り入れながら、歌謡曲や演歌に合わせて楽しく踊りましょう! 1年かけて1曲の踊りを覚えられるよう丁寧にレッスンしています。初心者の方大歓迎!

活動日 毎月第2・4火曜日
午後1時30分~4時

講師: 岡原 恵子 先生