



センターだより 増刊号(春号)



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。

中央区東老人福祉センターでは、同好会のほか様々なイベント企画し開催をしています。イベントにはたくさんの方にご参加をいただきました。センターだより増刊号(秋号)では、令和5年10月～令和6年3月(下半期)に開催したイベント報告させていただきます。

10月



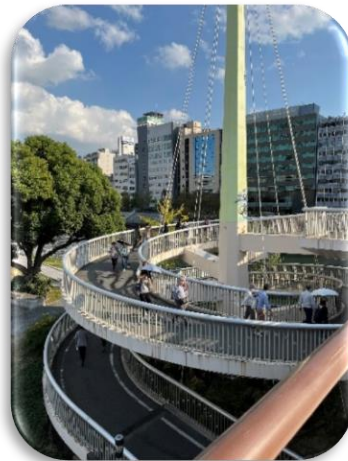
10/2 すこやかマッサージ&ダンス

◀10/2(月)午後1時30分～
すこやかマッサージ&ダンス
藤村先生がめっちゃ元気です。60分の講座もあつという間です。講座終了後には心も身体もリラックスします。

◀10/10(火)午前10時～
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ
栄養について、先生の話しとストレッチや筋トレなどの体操を行いました。



10/10 ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ



10/17 健康・歴史ウォーキング



10/3 ペン字教室

▲10/3(火)午前10時30分～
ペン字教室

ひらがなの成り立ちを学びながら鉛筆できれいな文字を書けるように練習をしました。一文字一文字なるほど～と感心しながら勉強しました。

◀10/17(火)午後1時30分～
健康・歴史ウォーキング

『天満天神と中之島バラ園を歩く』
中央区東・南老人福祉センターの合同事業で、満開のバラを楽しみました。お天気にも恵まれ歴史を学びながら楽しくウォーキングしました。

11月



11/13 背骨コンディショニング体操

◀11/13(月)午後1時30分～
背骨コンディショニング体操
座ったままの態勢で背骨・骨盤を意識しながら体操していきます。体操後は、日頃使わない筋肉を伸ばすので、身体が軽く感じます。

▶11/14(火)午後2時～
健康セミナー

骨密度測定をしてもらいました。骨密度を上げるコツを以前聞いていたので試していました。今回の測定結果が良かったので嬉しいです。



11/14 ヤクルト健康セミナー



11/14 ゆっくりゆっくり
シニアエクササイズ

◀11/14(火) 午前10時～
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ
●テーマに沿ったお話と、スレ
ッチ体操など毎回楽しみにして
います。

11/16(木) 午後2時～ ▶
認知症は怖くない!
共に生きようシリーズ
●歯と認知症は深い関係があ
ったんですね。定期的に歯医
者に行こうと思いました。



11/16 認知症は怖くない!共に生きようシリーズ



11/18 社交ダンス教室

◀11/18(土) 午後1時30分～
社交ダンス教室
●基礎から社交ダンスを教え
てもらいました。楽しかったです。

11/29(水) 午後2時～
在宅医療講演会
●転倒予防のための簡単な筋
トレを教えていただきました。



11/29 在宅医療講演会



12/2(土) 午後1時30分～▶
社交ダンス教室
●社交ダンスは初めてで、教
えてもらっても踊れるのか心
配でした。基礎からしっかり
教えてもらえたので、最後
にはピンと背筋を伸ばして
踊っていて、すごく楽しか
った。



12/5 スマホなんでも相談会

◀12/5(火) 午前10時～
スマホなんでも相談会
●飛び込みで参加させてもら
いました。困っていることを
丁寧に説明してくれて、と
ても分かりやすかったです。
●悩みも解決できたので、
定期的に開催してもらいた
いです。



12/2 社交ダンス教室



12/7 ウィンターコンサート



◀12/6(水) 午後2時～
秦コータロー ウィンターコンサート
●アコーディオンとフルートの
音色に社交ダンスのコーラ
ボレーションは見ごたえが
ありました。●秦さんのアコ
ーディオン&ピアノの演奏
うまい!!●毎年楽しみにい
ています。素晴らしい演奏に
感動しました。

12月



12/12・19 手作りの部屋

◀12/12・19(火) 午前10時～ 手作りの部屋「張り子ランプづくり」

●形を整えるのが難しかった。上手に作れてよかったです。●楽しいメンバーだったのでにぎやかでとても楽しかったです。



12/12 寄せ植え講習会

▲12/12(火) 午後2時～ 冬の寄せ植え講習会

●土・花を触るのは楽しい、また開催してほしいです。



12/21 お誕生会&落語会

◀12/21(木) 午後2時～ お誕生会&落語会

●毎年、誕生会の開催を楽しみにしています。●手作りカードありがとうございました。●落語が好きで初めて参加しました面白い!!

12/26(火) 午後1時30分～▶ お正月花講習会

●年末のお花がととても豪華で、すごくよかったです。



12/26 お正月花講習会

1月



1/16 理学療法士
るな先生の元気アップ体操

1/17(水) 午前10時～ ▶ だいちん先生の骨盤体操

●めっちゃよかった! ●普段使わないことをストレッチしたので、気持ちがよかったです。●よかった。定期的に開催してほしい。●ゆったりとしたペースで、体のあちこちがじわっと伸びました。また、参加したいです。

◀1/16(火) 午前10時～ 理学療法士るな先生の元気アップ体操

●いろんな体操ができてすごく楽しかったです。●頭を使いながら体操するのは大変だけど、またやってみたいです。●元気な先生なので、楽しかった。



1/17 だいちん先生の骨盤体操



《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業とします。
- ・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】大阪府中央区農人橋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



1/23 スマホ講習会

1/30(火) 午前10～
スマホなんでも相談会
●ちょっとした困りごとを親切に教えてもらえるので、とてもありがたいです。



1/30 スマホなんでも相談会

▲1/23(火) 午後2時～
スマートフォン体験教室

●使ったことのないアプリの体験ができて面白かった。●基本の操作を教えてもらえるのでわかりやすい。●メッセージを送ったりして楽しかった。



1/25 健康講座

▲1/25(木) 午後2時～
健康講座

●定期的にメンテナンスをしようと思いました。●日常のちょっとした悩み事を歯科医に直接質問することができて、とてもよかった。



1/31 在宅医療講演会



1/29 すこやかマッサージ&ダンス

◀1/29(月) 午後1時30分～
すこやかマッサージ&ダンス

●みんなでダンスをするのが楽しいです。●明るい先生なので、いつも元気が出ます。●初めて参加しました。すごく楽しかったので、次回も絶対参加したいです。

▲1/31(水) 午後2時～
在宅医療講演会

●とても勉強になった。あっという間の1時間でした。また、川添先生に来ていただきお話をお聞きしたいです。●肩甲骨のストレッチはGOOD!。●テレビを見ながらでもできるストレッチなので、続けています。

2月



2/13 ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ

▲2/13(火) 午前10時～

ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ
●四十肩予防についてのお話と、ストレッチや体操を行っていただきました。



2/5 背骨コンディショニング体操

◀2/5(月) 午後2時～

背骨コンディショニング体操

●肩甲骨周りがポカポカと温くなり、肩こりが楽になりました。●次の開催が待ち遠しいです。

2/15(木) 午後2時～

認知症は怖くない!共に生きようシリーズ
●司法書士の先生にお越しいただき講演をしていただきました。●クイズ方式でとても分かりやすかったです。



2/15 認知症は怖くない!
共に生きようシリーズ



2/21 在宅医療講演会

▲2/21 午後2時～
在宅医療講演会

●漢方の講演を聞いて、思っていたより広範囲に有効なんだと知りました。●もっとお話をお聞きしたかったです。



2/29(木) 午前10時～▼
だいちゃん先生の骨盤体操
 ●しっかりストレッチできて
 気持ちのいい体操でした。

2/22(木) 午後2時～▶
介護予防教室
 ●バランスの取れた食事の
 大切さを学びました。



2/22 介護予防教室



2/13 冬のおまつり



2/29 だいちゃん先生の骨盤体操



2/27 やさしい終活・相続

▲ 2/13(火) 午後1時30分～
冬のおまつり

●フラダンスティアレ、オカリナひまわりの
 皆さんと南大江保育所の園児と交流会を開
 催しました。園児と一緒に踊ったり、合唱を
 披露してもらい、楽しいひと時でした。

2/27(火) 午後2時～▶
やさしい終活・相続

●個別相談の時間を取っていただき、
 気軽に相談ができました。



3月



3/6 GO!GO!お出かけ企画



3/12 ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ

◀ 3/12(火) 午前10時～
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ
 ●肺炎予防のお話と、ストレッチなど
 の体操をしていただきました。

◀ 3/6(水) 午前9時30分～
GO!GO!お出かけ企画

●お揃いのエプロンとバンダナをつけてチキン
 ラーメンを生地から作る体験をしてきました。
 ●2人一組になって粉をカいっぱいこねたりと
 楽しかったです。●また、お出かけ企画に参加
 したいです。●大満足です。また行きたい!



3/12 春の寄せ植え講習会

▲ 3/12(火) 午後2時～
春の寄せ植え講習会
 ●豪華な寄せ植えて大満足!●毎
 回楽しみにしています。

▼ 3/28(木) 午後2時～
お誕生会&落語会
 ●今年の干支柄のカードを毎年も
 らうのを楽しみにしています。



3/19 百歳体操講習会



3/26 やさしい終活・相続

▲ 3/19(火) 午前10時～
百歳体操講習会
 ●体操の動作を理学療法士の先生に
 教えてもらえた。●どこを意識すれば
 いいのかを教えてもらえてよかった。

▲ 3/26(火) 午後2時～
やさしい終活・相続
 ●個別の質問にも対応してもらえたの
 で、参考になった。●終活を始めるタイ
 ミングが知りたくて参加しました。

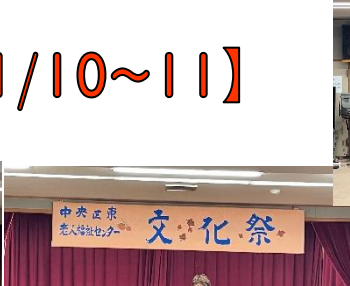


3/28 お誕生会&落語会

文化祭 作品展・発表会



作品展【11/8~9】



発表会【11/10~11】

