

# 2024年6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
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。 *センター日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。					10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花
						
2	3	4	5	6	7	8
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	
	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 社交ダンス
9	10	11	12	13	14	15
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	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 囲碁	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	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
16	17	18	19	20	21	22
休館日		10:00 ゆうき先生の 音楽療法 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	
	13:00 なつメロ 13:00 囲碁	13:30 水墨画・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 背骨 コンディショニング	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
23/30	24	25	26	27	28	29
休館日	10:00 フラダンス	10:00 百歳体操A 10:30 歌体操 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) オカリナひまわり	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級)	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	14:00 お誕生会 & 落語会	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



# センターだより 2024年6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。

## 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: 6月11日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: おうちで出来る

エクササイズについて

定員: 30名(要申込・先着順)

申込み



キャンセル待ち



## ゆるめる・矯正する・筋肉向上 背骨コンディショニング体操

参加費無料

先着順

日時: 6月20日(木)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 背骨コンディショニング体操

定員: 40名(要申込・先着順)

申込み



キャンセル待ち



## 音楽療法士 ゆうき先生の 『歌って体操、鳴らして合奏♪』

NEW

日時: 6月18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: 音楽に合わせて楽しく

身体を動かしましょう

声帯の体操・交互唱・楽器演奏など

定員: 30名(要申込・抽選)

申込締切日: 6月11日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

参加費無料

抽選

申込み



抽選結果



## 4・5・6月生まれ お誕生会&落語会

参加費無料

日時: 6月27日(木)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 参加者紹介・写真撮影・落語

定員: 25名(要申込・先着順)

※落語は若干名ですがお誕生月以外の方でも  
ご参加いただけます。

詳しくは、事務所までお問合せください。

先着順

申込み



キャンセル待ち



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

# 【Instagram (インスタグラム)】一緒に始めませんか？

## Instagram (インスタグラム) に挑戦してみましょう!!

東老人福祉センターでは、センター事業の案内や、報告などを写真や(動画)を交えて発信しています。

### 【インスタグラムとは】

Instagram (インスタグラム) とは、Twitter (ツイッター) や Facebook (フェイスブック) と同じく無料で使える SNS です。インスタグラムは写真や動画に特化した SNS で撮影した写真や動画を簡単に投稿できます。

お友達や好きなタレントのものを見るだけでも OK!!

### 次のステップに沿って、始めてみましょう!!

#### ▶Step① アプリのダウンロード

「インストール」をタップする。

★androidの方は[こちら](#)



★iPhoneの方は[こちら](#)



インストールが完了したら、画面が切替わるので「開く」をタップする。

#### ▶Step② アカウントの登録 (※今回はメールアドレスで登録する方法をご紹介します。)

「メール」をタップする、「メールアドレス」を入力する、「次へ」をタップする。

入力したメールアドレスに6桁の「認証コード」が送信されます。6桁の数字を認証コード欄に入力する。

「名前とパスワード」を入力する。※名前は本名でなくても OK。パスワードは書き留めておきましょう。

「連絡先との同期」は、今回はスキップします。

「誕生日」を追加します。

「ユーザーネーム」を確認します。※ほかのユーザーが使っているものは使えません。

#### ▶Step③ 「友達をフォロー」で「中央区東老人福祉センター (chuo\_higashi\_roucen)」をタップする。

セットアップを完了します。



## Higashiの脳トレ6月号

※事務所窓口にて配布します! **参加費無料**

日時: 6月1日(土)~6月29日(土)

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。)

## Instagram **【インスタグラム】** 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!



## センターだより5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)
		第3(土)	
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) <b>注意</b>	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 ○
	<b>注意</b> いきいき百歳体操A	毎週(火)・(木)・(金)	10:00~10:40 ○
	<b>注意</b> いきいき百歳体操A	第4(金)のみ	13:30~14:10 ○
	<b>注意</b> いきいき百歳体操B	毎週(火)・(木)・(金)	11:00~11:40 ○
	<b>注意</b> 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 句 会

花冷の独り注ぎ足す濃茶かな  
義 征  
三日四日と足止めされし菜種梅雨  
絹 江  
陽炎に溶け廃線の線路あと  
まゆみ

### 俳句同好会 会員大募集!!

俳句を詠むのは日本古来の脳トレのひとつとして注目を集めています。移ろう季節の変化を観察して、景色や生活のことを自由に五・七・五で詠んでみませんか? ご興味のある方は一度ご見学にお越しください。

あなたは、才能あり!? それとも凡人!?

活動日: 毎月第3金曜日 午後1時~

講師: 堀江 信彦 先生

### 泰の会水墨画・墨彩画からお知らせ

水墨画・墨彩画の作品を展示しています。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

期間: 6月10日(月)~21日(金)

場所: 中央区役所玄関ギャラリー

内容: 泰の会水墨画・墨彩画の作品展示

