

2024年7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	るな先生の 元気アップ体操	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:00	百歳体操A	10:00	美書道	10:00	大正琴
			10:00	百歳体操A			10:30	民踊	10:00	百歳体操A		
			11:00	百歳体操B			11:00	百歳体操B	10:30	音楽のお部屋		
	13:00	囲碁	13:00	煎茶道	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	なつメロ(7/15分)	13:30	水墨・墨彩画							13:00	囲碁
			13:30	リサイクル							13:30	生花
			13:30	尺八								
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	健康体操なでしこ	10:00	百歳体操A	10:00	オカリナひまわり		
			10:00	百歳体操A	10:30	東deラジオ体操 (3階)	10:30	やさしいヨガ なごみ	10:00	百歳体操A		
			11:00	百歳体操B			11:00	百歳体操B	11:00	百歳体操B		
	13:00	囲碁	13:30	新舞踊(初級)	13:00	詩吟	13:30	歌謡	13:30	民謡	13:00	ハンドメイドひよこ
	13:30	すこやか マッサージ& ダンス	14:00	ヤクルト 健康セミナー	13:30	ボランティア	13:30	謡曲			13:00	囲碁
											13:30	社交ダンス
14	15		16		17		18		19		20	
休館日			10:00	百歳体操A	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:00	百歳体操A	10:00	美書道	10:00	大正琴
			11:00	百歳体操B			10:30	民踊	10:00	百歳体操A	10:00	ハンドメイドひよこ
							11:00	百歳体操B	10:30	音楽のお部屋		
			13:30	水墨・墨彩画	13:30	木版画・植物画	12:00	GO!GO! お出かけ企画	13:00	俳句	13:00	ハンドメイドひよこ
			13:30	リサイクル	14:00	けん玉			13:30	健康太極拳	13:00	囲碁
			13:30	尺八							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	百歳体操A	10:00	健康体操なでしこ	10:00	百歳体操A	10:00	歌謡(練習)		
			10:30	歌体操	10:30	東deラジオ体操 (3階)	11:00	百歳体操B	10:00	オカリナひまわり		
			11:00	百歳体操B								
	13:00	囲碁	13:30	新舞踊(初級)	13:00	カラオケ	14:00	スマホ体験教室	13:30	民謡	13:00	ハンドメイドひよこ
	13:30	民踊			13:00	詩吟			13:30	百歳体操A	13:00	囲碁
					13:30	ボランティア			14:30	百歳体操B	13:30	社交ダンス
28	29		30		31							
休館日			10:00	百歳体操A	10:30	東deラジオ体操 (2階)	*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、または突発的の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	やさしいヨガ なごみ	10:00	中央区 囲碁将棋大会 (南老人福祉センター)						
			11:00	百歳体操B								
	13:00	囲碁			14:00	認知症は 怖くない！						



センターだより 2024年7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。

るな先生の 元気アップ体操

参加費無料

日時: 7月2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: 40名

(要申込・先着順)

先着順

申込み

済

キャンセル待ち



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

参加費無料

日時: 7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: 「姿勢が悪いとどうなる？」

について

定員: 30名(要申込・先着順)

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

すこやかマッサージ&ダンス

参加費無料

日時: 7月8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: 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)

先着順

申込み

済

キャンセル待ち



スマートフォン体験教室

日時: 7月25日(木)

午後2時~3時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: スマホデビューからもう一歩

「YouTube・レンズ編」

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 7月18日(木)

※7月19日(金)午後1時以降にLINE・窓口にて当選者の発表を行います。各自抽選番号をご確認ください。なお、お電話でのお問い合わせも可能です。

※センターからの電話連絡は致しません。

参加費無料



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

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: 7月31日(水)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「生活習慣病と認知症の
深い関係」について

定員: 30名(要申込・先着順)

先着順

申込み



キャンセル待ち



GOGO!お出かけ企画

アサヒビール工場見学

日時: 7月18日(木)

正午~3時

集合時間: 正午(時間厳守)

集合場所: 中央区東老人福祉センター

場所: アサヒビール吹田工場

※交通費は実費になります。

内容: 工場見学

参加費: 1,030 円(入館料・保険料)

定員: 15名(要申込・先着順)

先着順

申込み



キャンセル待ち



イベント抽選結果に関するお知らせ

令和6年7月のイベントより、
当選者の方への連絡方法を変更します。

- 申込み時に抽選番号をお伝えします。
- 申込締切日の翌日、午後1時以降に LINE・窓口にて当選者(抽選番号)の発表を行います。
- 各自、抽選番号をご確認ください。
- お電話でのお問い合わせも可能です。

※センターからの可否の電話連絡は致しません。

Higashiの脳トレ7月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時: 7月1日(月)~7月31日(水)

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。)



中央区東・南老人福祉センター合同事業

中央区高齢者囲碁将棋大会

参加費無料

日時: 7月31日(水)

午前10時~午後4時

場所: 中央区南老人福祉センター

対象: 区内在中の60歳以上のアマチュアの方

定員: 囲碁・将棋の部 各10名(要申込・先着順)

申込開始日: 6月17日(月)から



※申し込みは、終了しています

ヤクルト健康セミナー

日時: 7月9日(火)

午後2時~3時30分

内容: 生活習慣病と予防①

ロコモ・フレイル・寝たきり予防「骨密度測定」

※5月28日(火)の振替開催になります。前回当選された方を対象とします。



《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。

美書道

杉谷晴代

名考但

杉谷 晴代

東句会



鯉のぼり園児の歌にのぼりゆく
千鳥子
ニューヨークの風をはらみて鯉幟
克江
道草や日毎上手に草の笛
純子

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6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!



考楽社(煎茶道)同好会 会員大募集!!

煎茶とは、茶葉を湯で煎じて飲むことです。楽しく語らいながら美味しいお煎茶とお菓子をいただきます。煎茶の煎法、手前、作法などにご興味がありましたら、一度体験してみてください。

活動日: 毎月第1火曜日 午後1時~
講師: 堀尾 照代 先生

