東 中央区 センターだより 2024年8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。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

納涼盆踊り大会

日 時：8月9日（金）

午後1時～3時

場 所：中央区東老人福祉センター 2階

内 容：民謡クラブ・民踊同好会の皆さんと一緒に歌って踊りましょう!!

南大江保育所の幼児と交流会

定 員：50名程度

※お孫さんの同伴 OK（中学生くらいまで）

※子どもだけの参加は不可。

たくさんの方にご参加いただき、4年ぶりの開催『**盆踊り大会**』を盛り上げましょう!!

持ち物：水分補給できる物、タオル、うちわ等

「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：8月5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：7月25日（木）

当選発表：7月26日（金）午後1時以降

LINE・窓口に当選者の発表を行います。

電話でのお問い合わせも可能です。

抽選 申込み 済 抽選結果 当選

だいちゃん先生の骨盤体操

参加費無料

日 時：8月29日（木）

午前10時～11時30分

場 所：中央区東老人福祉センター

内 容：骨盤のゆがみを緩やかに整える体操

定 員：25名（要申込・**抽選**）

申込締切日：8月22日（木）

当選発表：8月23日（金）午後1時以降

LINE・窓口に当選者の発表を行います。

電話でのお問い合わせも可能です。

抽選 申込み 済 抽選結果 当選

センターからのお知らせ

8月の祝日・お盆・センター事業等で同好会のお休みや変更は次のとおりです。（7月10日現在）

＊ 生花	8/3	（土）	お休み
＊ 考楽社（煎茶道）	8/6	（火）→	9/17（火）
＊ 百歳体操A・B	8/9	（金）	お休み
＊ フラダンス	8/12	（月）	お休み
＊ 健康体操なでしこ	8/14	（水）	お休み
＊ 東deラジオ	8/14	（水）	お休み
＊ 詩吟	8/14	（水）	お休み
＊ ボランティア	8/14	（水）	お休み
＊ 民踊	8/15	（木）	お休み

※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

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：8月20日（火）

午前10時～11時

場 所：中央区東老人福祉センター

内 容：「意外と知らない甘いものの罠」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

夏の同好会幹事会・第1回文化祭実行委員会

日 時：8月30日（金）

午後2時～3時

場 所：中央区東老人福祉センター

内 容：同好会幹事会

文化祭実行委員会

☆ 図書コーナーのご紹介

東老人福祉センターでは、利用者の方から寄付でいただいた本を無料で貸し出ししています。

場 所：中央区東老人福祉センター2階廊下

内 容：本の貸出

読書には認知症を予防する、ストレスを解消する、睡眠の質を向上するといった効果があります。ぜひ習慣にしてみてください。

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**しました。

- 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。

※センターからの合否の電話連絡は致しません。

Higashiの脳トレ8月号

※事務所窓口にて配布します！

参加費無料

日 時：8月1日（木）～8月31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7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)	13:30~15:30	○
	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	○
注意	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	○
注意	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。

東句会

青嵐能登の田水を吹きこぼす
義征

横系の弛みながらの網戸かな
照子

老鶯の出だしの声のつまづきて
まゆみ

民謡クラブ同好会　会員大募集!!

民謡は心のふるさとです。ふるさとのやさしさにふれてみませんか？大きな声で一緒に唄いましょう。
歌うことは、①リラックス効果、②脳の活性化、③誤嚥対策、④口腔環境の良化が期待できます。
ご興味のある方は一度ご見学にお越しください。

活動日：毎月第2・4金曜日　午後1時30分～
講　師：梅若 朝路恵 先生・梅若 朝邦恵 先生

2024年8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
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。 			10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 14:00 けん玉	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 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
4	5	6	7	8	9	10
休館日	13:00 囲碁 13:30 ソウルダンス ベーシック	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	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 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（3階） 13:00 納涼盆踊り大会	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
11	12	13	14	15	16	17
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊（初級）		10:00 百歳体操A 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
18	19	20	21	22	23	24
休館日	13:00 囲碁 13:00 なつメロ	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 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	10:30 東deラジオ体操（2階） 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉	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
25	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）	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 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 夏の幹事会 第1回文化祭 実行委員会	 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス