



センターだより 2024年9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。

ゆるめる・矯正する・筋肉向上

参加費無料

せぼね 背骨コンディショニング体操

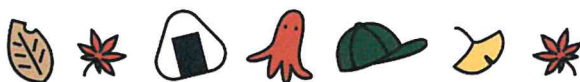
日時: 9月2日(月)

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



ヤクルト健康セミナー

日時: 9月10日(火)

午後2時~3時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 健康の秘訣は健やかな腸から
~腸トレでミルミル元気!~

定員: 30名(要申込・抽選)

申込締切日: 9月3日(火)

※9月4日(水)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



抽選結果



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

参加費無料

日時: 9月10日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「転倒予防」について

定員: 30名(要申込・先着順)



申込み



キャンセル待ち



歌謡舞踊ショー

参加費無料

日時: 9月24日(火)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 歌謡曲を楽しみながら、脳を
活性化させましょう♪
健康づくりの体操もあります!

出演: 踊るO・Y・G(おやじの会)

主宰: 岡原 恵子さん

定員: 40名(要申込・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けています。 ☎06-6941-7719

高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

百歳体操講習会

参加費無料

日時: 9月17日(火)

①午前10時～10時40分

②午前11時～11時40分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 百歳体操の指導

定員: 各回35名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち

キャンセル待ち

在宅医療講演会

参加費無料

日時: 9月18日(水)

午後3時30分～4時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: アイフレイル(視機能の低下)

をご存じですか?

講師: 上町しまぶくろ眼科

医師 北川 幹子 先生

定員: 40名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち

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。
- ※センターからの合否の電話連絡は致しません。

Higashiの脳トレ9月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時: 9月2日(月)～9月30日(月)

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。)

《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】大阪府中央区農人橋 1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709

7・8・9月生まれ お誕生会&落語会

参加費無料

日時: 9月26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

保育所園児からの歌の披露

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。

申込み

済

キャンセル待ち

キャンセル待ち

【大阪市立中央区東老人福祉センター 付近図】



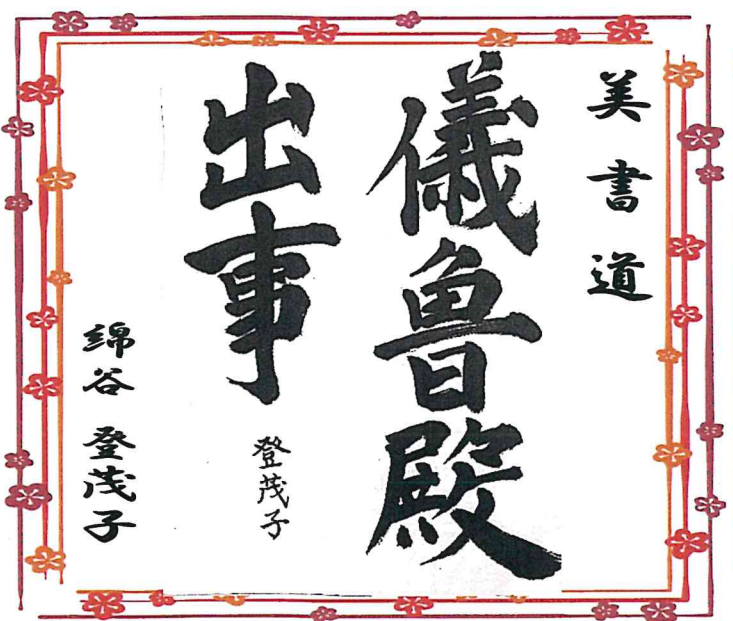
* 地下鉄谷町線・中央線8番出口より徒歩3分

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 ○
	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

風鈴や千余の音色風にのり

純 子

虹を見る明日の希望をみる如く

克 江

嵩増さる土用の波の厚さかな

絹 江

考楽社(煎茶道)同好会 会員大募集!!

煎茶とは、緑茶の中で最もよく飲まれている代表的なお茶で、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煎茶と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



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8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!



2024年9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	7
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	10:00 大正琴
	13:00 囲碁 14:00 背骨 コンディショニング	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 生花
8	9	10	11	12	13	14
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	
	13:00 囲碁 13:00 なつメロ(9/16分)	13:30 新舞踊(初級) 14:00 ヤクルト 健康セミナー	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
15	16	17	18	19	20	21
休館日		10:00 百歳体操講習会① 11:00 百歳体操講習会② 13:00 煎茶道(8/6分) 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 在宅医療講演会	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 13:00 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
22	23	24	25	26	27	28
休館日		10:00 百歳体操A 10:30 歌体操 11:00 百歳体操B 14:00 歌謡舞踊ショー	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 14:00 お誕生会 & 落語会	10:00 歌謡(練習) オカリナひまわり 13:00 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
29	30					
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。				
	13:00 囲碁					

