



センターだより

2024年10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の最新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・南老人福祉センター共催

健康・歴史ウォーキング

日時: 10月4日(金)

午後1時30分～4時

場所: 靉公園から阿波座まで

集合場所: 大阪メトロ四ツ橋線

本町駅28番出口付近

集合時間: 午後1時30分※時間厳守

参加費: 30円(保険料)

※交通費は自己負担

定員: 20名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター各10名】

持ち物: 飲み物・雨具等



申込み

済

キャンセル待ち

すこやかマッサージ&ダンス

日時: 10月7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: 35名(要申込・先着順)

参加費無料

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

日時: 10月8日(火)

午前10時～11時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「栄養」について

定員: 30名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順



申込み

済

キャンセル待ち

コーヒーマイスターから学ぶ!!

『男のコーヒー塾』★

日時: 10月17日(木)

午後2時～4時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: コーヒーのお話、コーヒーの

おいしい入れ方の実演と体験

参加費: 700円(お菓子付き)

定員: 男性のみ15名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月10日(木)

※10月11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。



抽選

申込み

済

抽選結果

当選

介護予防教室

日時: 10月24日(木)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: おいしく減塩しませんか?

持続可能な食育について

定員: 25名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順



申込み

済

キャンセル待ち

第2回文化祭実行委員会

日時: 10月8日(火)

●作品展 午後1時30分～

●発表会 午後2時30分～

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 作品展出展・発表会出演などの説明等を行います。

※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

スマートフォン体験教室

日時: 10月22日(火)

参加費無料

午後2時~3時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: ニュース・天気予報の

検索方法を楽しく学ぼう!!

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月15日(火)

※10月16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。
※センターからの電話連絡は致しません。

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

在宅医療講演会

参加費無料

日時: 10月30日(水)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 高齢者のうつ病とその予防について

講師: 谷町中央ストレスケア・クリニック

医師 高橋 良斉 先生

定員: 40名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

親善グラウンドゴルフ大会

日時: 10月18日(金)

午前8時30分~午後4時

場所: 矢橋帰帆島グラウンドゴルフ場
(滋賀県草津市)

内容: 中央区親善グラウンドゴルフ大会

定員: 50名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費: 3,000円

申込: 窓口のみ

申込締切日: 定員になり次第締切

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

るな先生の 元気アップ体操

日時: 10月29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・

コグニサイズ等

定員: 40名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

Higashiの脳トレ10月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時: 10月1日(火)~10月31日(木)

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。)

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9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 ○
	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。

梁墨揺
珮
環

【美書道】

杉谷晴代

晴代書



飛塵不
能行

末政美恵子

美恵子



東 旬 会



終活を急げ急げとつくつくし

義 征

新涼の帕りに選手が挑みをり

照 子

朝顔のどの蔓みても白ばかり

千 為 子

詩吟同好会 初心者大歓迎!!

詩吟は日本古来の伝統芸能のひとつです。腹式呼吸で腹から声を出すことで酸素を多く取り込み、全身の活性化とストレス解消になり、心身をリラックスさせて脳の健康にも良いようです。

内 容: 詩吟

活動日: 毎月第2・4水曜日 午後1時~3時30分

講 師: 井上 容声 先生(関西詩吟文化協会)

2024年10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	
休館日			10:00	百歳体操A	10:30	東deラジオ体操	10:00	百歳体操A	10:00	美書道	10:00	大正琴
			11:00	百歳体操B		(2階)	10:30	民踊	10:00	百歳体操A		
							11:00	百歳体操B	10:30	音楽のお部屋		
									11:00	百歳体操B		
			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
			13:30	水墨・墨彩画					13:30	健康・歴史	13:00	囲碁
			13:30	リサイクル					ウォーキング		13:30	生花
			13:30	尺八								
6	7		8		9		10		11		12	
休館日			10:00	ゆっくりゆっくり	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		
				シニアエクササイズ	10:30	東deラジオ体操	10:30	やさしいヨガ	10:00	百歳体操A		
			10:00	百歳体操A		(3階)		なごみ	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	13:30	第2回文化祭	13:30	ボランティア	13:30	謡曲			13:00	囲碁
		マッサージ&	14:30	実行委員会							13:30	社交ダンス
		ダンス										
13	14		15		16		17		18		19	
休館日			10:00	百歳体操A	10:30	東deラジオ体操	10:00	百歳体操A	10:00	美書道	10:00	大正琴
			11:00	百歳体操B		(2階)	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		
									11:00	百歳体操B		
									8:30	親善グラウンド		
										ゴルフ大会		
			13:30	水墨・墨彩画	13:30	木版画・植物画	14:00	男のコーヒー塾	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
20	21		22		23		24		25		26	
休館日			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	10:30	やさしいヨガ	10:00	オカリナひまわり		
			11:00	百歳体操B		(3階)		なごみ				
							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	介護予防教室	13:30	民謡	13:00	ハンドメイドひよこ
	13:00	なつメロ	14:00	スマホ体験教室	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
27	28		29		30		31					
休館日	10:00	フラダンス	10:00	るな先生の	10:30	東deラジオ体操	10:00	百歳体操A	*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。			
				元気アップ体操		(2階)	11:00	百歳体操B				
			10:00	百歳体操A			10:00	文化祭				
			11:00	百歳体操B				音響リハ				
	13:00	囲碁	13:00	煎茶道(11/5分)	14:00	在宅医療講演会	13:00	文化祭				
	13:30	民踊	13:30	尺八(11/5分)				音響リハ				