



センターだより 増刊号2024秋



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。

中央区東老人福祉センターでは、同好会のほか様々なイベント企画し開催をしています。あたらしいイベントにはたくさんの方にご参加をいただきました。センターだより増刊号(秋号)では、令和6年4月～9月(上半期)に開催したイベント報告させていただきます。



▲4/8 すこやかマッサージ&ダンス

●ゆっくり体をほぐしていく感じが好きです。●音楽に合わせて簡単なダンスが楽しい。●次も絶対参加します!!



▲4/8 春の交通安全講習会

●いい話が聞けた。●今日聞いた話は、家族にも伝えようと思った。



▲4/11 シニアエクササイズ

●毎回参加しています。最後のストレッチ体操が気持ちいいです。●わかりやすいお話でした。



▲4/18 スマートフォン体験教室

●わからないことは、スタッフの方が親切に教えてくれる。とても満足しています。●もっと聞きたいと思った。



▲4/16 るな先生の元気アップ体操

●普段使わないところをけっこう動かすのでいいです!●頭と身体を一緒に動かすのは難しかった。●楽しい!また参加します。



▲4/12 健康・歴史ウォーキング

●快晴で最高!!●毎回楽しみにしています。●歴史を教えてもらいながらがとても楽しい。●次はどこに行くのか期待しています。



◀ 5/15 けん玉教室

●先生の指導がとても分かりやすいです。●初めての検定試験で、ドキドキした。

5/31 認知症は怖くない! ▶

●コグニサイズは難しかったけど、楽しかったです。●介護保険の話が聞けて勉強になった。





▲5/13 ソウルダンス・ベーシック

●難しかったけど、楽しかった!! ●こんなダンスが習いたかったのうれしいです。



5/29 だいちゃん先生の骨盤体操 ▶

●骨盤のゆがみをストレッチで解消できたのがよかった。●簡単な動きだったので家でもやってみようと思います。●また参加したいです。

◀ 5/14 シニアエクササイズ

●「ヨガ」のお話が聞いて良かったです。●お話の後の体操がちょうどいいです。●毎回楽しみにしています。●次はどんな話が聞けるかな?



▼6/18 音楽療法 ゆうき先生の『歌って体操、鳴らして合奏♪』

●歌あり、楽器の演奏あり! すごく楽しかったです。●初めての講座で参加するのを楽しみにしていました。すごくよかったのでまたすぐに開催してほしいです。



▲6/11 シニアエクササイズ

●家でもエクササイズやってみます。



▲ 6/20 背骨コンディショニング体操

●背骨がぴーんと伸びた感じがいい。●普段使っていないところを伸ばしてのを実感した。また参加します。



◀ 6/27 4・5・6月生まれ誕生会&落語会

●毎年、参加しています。手作り誕生カードをもらえるのがうれしいです。●落語が面白かった。また参加します!!



◀ 7/2 るな先生の元気アップ体操

●先生がパワフルで、元気をもらいました。楽しかった。●頭と身体を一緒に動かして、とてもいい運動になりました。

7/8 すこやかマッサージ&ダンス ▶

●藤村先生はお話が面白く楽しいので、毎回参加しています。ありがとうございます。



《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業とします。
- ・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



【大阪府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



▲ 7/9 ヤクルト健康セミナー

●骨密度測定をしてもらいたくて参加した。思っていたより結果が悪かったのでショックです。●講師の方のお話が上手でわかりやすいです。

▼ 7/11 シニアエクササイズ

●毎回エクササイズがちょうどいいので参加しています。



▲ 7/18 アサヒビール見学会

●ひとりで参加したが友達ができた。楽しかった。●お出かけ企画は毎回楽しみにしている。参加してよかった。また参加します!!



▲ 7/25 スマートフォン体験教室

●初めて参加しました。初めて使う機能に感動しました。参加してよかった。

▼ 7/31 認知症は怖くない!

共に生きようシリーズ

●講師の先生の話が分かりやすかった。●介護が必要にならないように生活を改めようと思った。



◀ 7/31 囲碁・将棋大会

●毎年恒例の囲碁将棋大会が南老人福祉センターと合同で開催しました。



▲ 8/5 ソウルダンス・ベーシック

●今回のダンスは難しかった。だけど楽しい!!
●毎回楽しみです。次が待ち遠しいです。



▲ 8/29 だいち先生先生の骨盤体操

●初めて参加しました。骨盤が整ったを実感した。すごいです!!



8/9 納涼お盆踊り大会 ▶

●お友達に誘われて初めて参加しました。いい汗かきました。●楽しかった。事前に踊りの練習をして次回はばっちり踊りたいです。●保育所の子どもたちとの交流に感動しました。とってもかわいかったです。●民謡の歌に合わせて踊るのは初めてです。



Instagram

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!

【お知らせ】中央区東老人福祉センターでは、開催したイベントなどの様子をInstagramで報告しています。写真や動画などをアップしていますので、右の二次元コードよりアプリを取得してご覧ください。





◀9/2 背骨コンディショニング体操

●体操後は背筋が伸びている感覚があり、体がすっきりします。参加してよかったです。●初めて参加したが、結構きつかったです。使っていない筋肉を動かしているのがよく分かります。



▲9/10 ヤクルト健康セミナー

●毎回楽しみにしています。お話が分かりやすくていいです。●日常生活のアドバイスになるお話が良かったです。また参加したいです。

9/18 在宅医療講演会 ▶

●白内障の手術を検討しているので、気になっていることを直接眼科医に質問ができ、わかりやすく解答してもらえてよかったです。



▲9/17 百歳体操講習会

●初めての方、日頃から百歳体操をされている方に効果的な体操を理学療法士の先生に教えていただきました。



▲9/24 歌謡舞踊ショー

●友人に誘われ参加してよかったです。●みなさんとてもお上手で楽しかったです。●踊りの間に口の体操（早口言葉）、音楽に合わせて体操も楽しかったです。●踊りが素晴らしかったです。



9/26 7・8・9 月生まれ ▶

お誕生会&落語会

●保育所の子どもたちの歌
がかわいくて嬉しかったで
す。●今回で千支柄のお誕
生カードを12年分すべてい
ただきました。嬉しいです。



令和6年度 中央区東福祉センターだより

