



センターだより 2025年1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。

やさしい終活・ エンディングノート

参加費無料

日時：1月14日（火）

午後2時～4時

場所：中央区東老人福祉センター

内容：エンディングノートとは、もしもの時に家族が困らないために、自分の情報や意思を書き記すために必要なものです。これからの人生をより楽しく豊かに過ごすためにも重要なアイテムです。前半はセミナー、後半は相談会を行います。

定員：30名（要申込・先着順）



申込み

済

キャンセル待ち



グラスアート教室

日時：1月16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：フォトフレーム

定員：10名（要申込・抽選）

参加費：1,000円

申込締切日：1月9日（木）

当選発表：1月10日（金）午後1時以降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。



完成イメージ

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

理学療法士の

元気アップ体操

参加費無料

日時：1月21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：座って全身を動かす体操や、コグニサイズ等

【コグニサイズってなあに？】

運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし認知症の発症を遅延させることです。

定員：40名（要申込・先着順）



申込み

済

キャンセル待ち



在宅医療講演会

日時：1月29日（水）

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

内容：専門医が詳しく教えます！

「骨粗鬆症と運動」

講師：ふくしま整形外科クリニック

院長 福嶋 宏隆 先生

定員：40名（要申込・先着順）



申込み

済

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

スマートフォン体験講習会

日時: 1月30日(木)

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: スマホデビューからもう一歩

「LINE・スマホ決済編」

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 1月23日(木)

当選発表: 1月24日(金) 午後1時以降
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

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: 1月31日(金)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 私らしさを最後まで

~もしバナゲームって何?~

定員: 40名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち

センターだより12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!



Higashiの脳トレ1月号

参加費無料

※事務所窓口にて配布します!

日時: 1月4日(土)~1月31日(金)

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。)

《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

Instagram



最新の情報や報告などを発信しています。

お楽しみに!是非フォローしてください!

★Instagramのフォロアーが、おかげさまで100人達成しました(11/16現在)。これからも皆さんの『楽しい!』をたくさんお届けします。★

スマートフォンにInstagramのアプリを取得したい方は、職員がお手伝いします。お声掛けください。

【Instagramに挑戦してみよう!!】

次のステップに沿って、始めてみましょう

Step① アプリのダウンロード

「インストール」をタップする。

インストールが完了したら、画面が切替わるので「開く」をタップする。



Step② アカウントの登録

「メール」をタップする、「メールアドレス」を入力する、「次へ」をタップする。

入力したメールアドレスに6桁の「承認コード」が送信されます。6桁の数字を承認コード欄に入力する。

「名前とパスワード」を入力する。

※名前は本名でなくても OK。

パスワードは書き留めておきましょう。

「連絡先と同期」は今回スキップします。

「誕生日」を追加します。

「ユーザーネーム」を確認します。

※他のユーザーが使用しているものは使えません。



Step③ 「友達をフォロー」で「中央区東老人福祉センター(chuo_higashi_roucen)」をタップする。

セットアップが完了します。

Step④ 画面を2回タップで「いいね!」する。

新しい情報や動画などがアップされたら、「いいね!」してみましょう。

【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。

巧弾碁
窮巾
晴代書

杉谷 晴代

【美書道】

東 旬 会

黄の力地這ひ逞し石路の花

照 子

山峽の梢騒がし神渡

絹 江

黄昏れてなほ石路の黄の浮かびけり

まゆみ

お誕生日カードボランティア大募集!!

センターで開催するお誕生会にご参加いただいた方の、写真を納めるカードを手作りで作るボランティア活動です。細かな作業が好きな方、ご興味のある方は一度ご見学にお越しください。

内 容:お誕生日カード作成

活動日:毎月第2・4水曜日

午後1時30分~3時30分



尺八同好会 会員大募集!!

尺八は瞬間的に息を吸い、ゆっくり吐き続けることで音を出します。ヨガの呼吸管理に近いようです。この呼吸を意識した活動が、健康にも良いようです。ご興味のある方は、一度見学にお越しください。

内 容:尺八(初級)

活動日:毎月第1・3火曜日

午後1時30分~4時



2025年1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		
休館日					【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	大正琴	
											13:00	ハンドメイドひよこ	
					13:00	囲碁							
5	6		7		8		9		10		11		
休館日			10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B	10:00	健康体操なでしこ	10:00 10:30 11:00	百歳体操A やさしいヨガ なごみ 百歳体操B	10:00 10:00 11:00	オカリナひまわり 美書道(1/3分) 百歳体操A 百歳体操B			
	13:00	囲碁	13:30 13:30	水墨・墨彩画 尺八			13:30 13:30	歌謡 謡曲	13:30 13:30	民謡 健康太極拳 (1/3分)		13:00 13:00 13:30	ハンドメイドひよこ 囲碁 社交ダンス
	12	13		14		15		16		17		18	
休館日			10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:00 10:30 11:00	百歳体操A 民踊 百歳体操B	10:00 10:00 10:30 11:00	美書道 百歳体操A 音楽のお部屋 百歳体操B	10:00 10:00	大正琴 ハンドメイドひよこ	
			13:30 14:00	新舞踊(初級) やさしい終活 エンディングノート	13:30 14:00	木版画・植物画 けん玉	14:00	グラスアート教室	13:00 13:30	俳句 健康太極拳	13:00 13:00 13:30	ハンドメイドひよこ 囲碁 社交ダンス	
			19	20		21		22		23		24	
休館日			10:00 10:00 11:00	元気アップ体操 百歳体操A 百歳体操B	10:00 10:30	健康体操なでしこ 東deラジオ体操 (3階)	10:00 10:30 11:00	百歳体操A やさしいヨガ なごみ 百歳体操B	10:00 10:00	歌謡(練習) オカリナひまわり			
	13:00 13:00	なつメロ 囲碁	13:00 13:30 13:30 13:30	煎茶道(1/7分) 水墨・墨彩画 リサイクル 尺八	13:00 13:00 13:30	カラオケ 詩吟 ボランティア	14:00	けん玉(1/2分) 	13:30 13:30 14:30	民謡 百歳体操A 百歳体操B	13:00 13:00 13:30	ハンドメイドひよこ 囲碁 社交ダンス	
	26	27		28		29		30		31			
休館日	10:00	フラダンスティアレ	10:00 10:30 11:00	百歳体操A 歌体操 百歳体操B	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:00 10:30 11:00	百歳体操A 民踊(1/2分) 百歳体操B	10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B			
	13:00 13:30	囲碁 民踊	13:30	新舞踊(初級)	14:00	在宅医療講演会	14:00	スマホ体験教室	14:00	認知症は 怖くない!!			