



センターだより 2025年2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。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業
中央区東・南老人福祉センター共催

参加費無料

落語を楽しむ会

日時: 2月21日(金)

開演: 午後2時~3時

(開場: 午後1時30分~)

場所: 中央会館(住所: 島之内 2-12-31)

出演: 笑福亭 由瓶

桂 弥太郎

月亭 秀都

定員: 100名(要申込・先着順)

【東・南 各50名】

先着順

申込み

キャンセル待ち

すこやかマッサージ&ダンス

参加費無料

日時: 2月3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)

先着順

申込み

キャンセル待ち

だいちゃん先生の骨盤体操

参加費無料

日時: 2月4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: 骨盤のゆがみを

ゆるやかに整える体操

定員: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 1月28日(火)

当選発表: 1月29日(水) 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

かな ふで お げん きょう しつ

奏筆夢元教室

NEW

日時: 2月25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: 筆文字と水彩画の組み合わせで、はがきなどの作品を仕上げます。

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 2月18日(火)

当選発表: 2月19日(水) 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

※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

日時: 2月18日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 認知症予防の取り組み

定員: 30名(要申込・先着順)



在宅医療講演会

参加費無料

日時: 2月19日(水)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 『難聴』について

講師: 耳鼻咽喉科・頭頸部外科くまベクリニック

院長 隈部 洋平 先生

定員: 40名(要申込・先着順)



センターだより1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!



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!
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。

Higashiの脳トレ2月号

参加費無料

※事務所窓口にて配布します!

日時: 2月1日(土)~2月28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】大阪府中央区農人橋 1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709

ゆるめる・矯正する・筋肉向上

参加費無料

背骨コンディショニング体操



日時: 2月27日(木)

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)



Higashiの脳トレのご紹介



毎月発行している「Higashiの脳トレ」の一部を紹介します。
100マス計算・漢字読み書き・ぬり絵等盛りだくさんです!!

英語に挑戦!!

日本語と英語をつなぎましょう。



●	●	●	●	●	●
Book	eraser	scissors	shoe	peach	chair

5		1			2		7	8
	2			7		1	9	
9		8	5		4			3
	8	5		9			4	
2			4		7	5		1
		3		2			8	
4	1		6			9		7
8		7		5	9		1	
	5		7	4		8		

答えは、次のページです。



【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 ○
	考案社(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	○
	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。

【美書道】

則徴 附者高

巽 洋子

お必采

尾田 賀津美

東 句 会

父と行くおでんの屋台串二本

克 江

早々と団地灯の付く冬至かな

義 征

箕助の至芸惚ぶや夕しぐれ

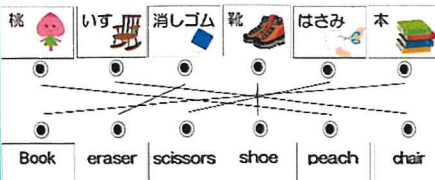
純 子

Higashiの脳トレの【解答】



英語に挑戦!!

日本語と英語をつなぎましょう。



5	3	1	9	6	2	4	7	8
6	2	4	8	7	3	1	9	5
9	7	8	5	1	4	2	6	3
1	8	5	3	9	6	7	4	2
2	9	6	4	8	7	5	3	1
7	4	3	1	2	5	6	8	9
4	1	2	6	3	8	9	5	7
8	6	7	2	5	9	3	1	4
3	5	9	7	4	1	8	2	6

尺八(初級)同好会 会員大募集!!

尺八はヨガの呼吸管理に近いようで健康にも大変良いそうです。初心者大歓迎!!男女問いません。尺八を持っていないでも大丈夫です。塩ビ製の尺八を準備していますので、ご興味のある方はお気軽に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2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
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 13:30 生花
2	3	4	5	6	7	8
休館日	13:00 囲碁 13:30 すこやか マッサージ& ダンス	10:00 だいちちゃん先生の 骨盤体操 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 煎茶道 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 民謡 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	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
9	10	11	12	13	14	15
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁		10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階) 13:00 詩吟 13:30 ボランティア 13:30 新舞踊(初級) (2/11分)	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 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 民謡 	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
16	17	18	19	20	21	22
休館日	10:00 フラダンスティアレ (2/24分) 13:00 なつメロ 13:00 囲碁	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 在宅医療講演会	10:00 百歳体操A 10:30 民謡 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 14:00 落語を楽しむ会 (中央会館)	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
23	24	25	26	27	28	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊(初級) 14:00 奏筆夢元教室	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 背骨 コンディショニング 体操	10:00 歌謡(練習) 11:00 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	