



センターだより 2025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
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。

ヤクルト健康セミナー

10月7日(火)

午前10時30分～正午

抽選

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: がん予防のための健幸習慣
～がんの危険性を減らすために～

定 員: 30名(要申込・抽選)

申込締切日: 9月30日(火)

※10月1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いたしません。

すこやかマッサージ&ダンス

10月6日(月)

午後3時～4時

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: 40名(要申込・先着順)

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

10月14日(火)

午前10時～11時

場 所: 中央区東老人福祉センター

講 師: イチローデイサービス派遣職員

定 員: 35名(要申込・先着順)

歴史・健康ウォーキング

10月10日(金)

午後1時30分～4時

【雨天の場合は10月17日(金)に延期】

場 所: 熊野街道コース

八軒家浜から直木三十五生誕の地に行く
(天満橋から谷六 3キロ 半日コース)

集合場所: 谷町線天満橋駅1階 スターバックス前

集合時間: 午後1時30分 ※時間厳守

参 加 費: 28円(保険代) ※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】

在宅医療講演会

10月15日(水)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 「まだまだ見たい!

老眼と白内障との上手な付き合い」

講 師: こはる眼科 池本 淳子 先生

定 員: 40名(要申込・先着順)

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

10月8日(水)

午前8時30分～午後4時30分

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

いきいき百歳体操講習会

10月21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)

スマートフォン体験教室

10月29日(水)

午後2時～3時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「YouTube・レンズ編」

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月22日(水)

※10月23日(木)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

遺品整理セミナー

遺品整理は家族への贈り物
専門家が進め方をお伝えします

10月28日(火)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 中 溪志先生
なか けいし

関西遺品整理センター

・遺品整理士・相続診断士

・遺品整理アドバイザー

定員: 30名(要申込・先着順)

歌謡舞踊ショー

10月30日(木)

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 恵子先生

定員: 40名(要申込・先着順)

《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

同好会見学を希望される方は、事前に申込みが必要になりますので、事務所へ連絡をお願いします。

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 ○
	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)	13:00~16:00 ○
手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:30~15:30 ×
		第3(土)	11:00~15:30 ○
	リサイクルクラブ(手芸)	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
	カードボランティア	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	偶数月第2(木)	13:30~15:00 ○
	歌謡(練習)	第4(金)	10:00~12:00 ×
		奇数月第2(木)	13:30~15:00 ○
	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 ○

※定例日及び時間に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。

【東句会】

炎天やスマホ手に手にインパルス
 類濡らす滴り受けて下山道
 首筋に噛み付く程の夏陽射し

義之 千為子 純子

【美書道】

斯福 暹
 教与
 孝々 因

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!



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9月号

※事務所窓口にて配布します!

日時:9月1日(月)~9月30日(火)
 午前10時~午後4時

※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

2025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
休館日	* 教室・行事等の日程を変更する事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、又は突発的 事故発生の場合は、利用を中止することがあります。 * センターだより作成後の紙面上の追加・ 変更は できかねますご了承ください。		10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 10:30 音楽のお部屋 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴
			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
5	6	7	8	9	10	11
休館日		10:30 ヤクルト 健康セミナー 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)	10:30 やさしいヨガ なごみ 10:00 百歳体操A 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 15:00 すこやか マッサージ & ダンス	13:00 煎茶道 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:00 詩吟 13:30 ボランティア 終日 親善グラウンド ゴルフ大会	13:30 歌謡 13:30 謡曲	13:30 民謡 13:30 歴史・健康 ウォーキング	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
12	13	14	15	16	17	18
休館日	スポーツの日  スポーツの日		10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 10:30 音楽のお部屋 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ
			13:30 木版画・植物画 14:00 在宅医療 講演会	14:00 けん玉	13:00 俳句 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
19	20	21	22	23	24	25
休館日		10:00 ①百歳体操講習会 11:00 ②百歳体操講習会	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)	10:30 やさしいヨガ なごみ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 歌謡(練習) オカリナひまわり	10:00 大正琴
	13:00 囲碁 13:00 なつメロ	13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア		13:30 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
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:00 尺八	10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:00 文化祭 リハーサル 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級) 14:00 遺品整理 セミナー	14:00 スマートフォン 体験教室	14:00 歌謡舞踊ショー	13:00 煎茶道 13:30 太極拳	