



センターだより 2026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
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。



あけましておめでとうございます。昨年もセンターでは、同好会活動やさまざまなイベントを通じて、多くの笑顔に出会うことができました。皆さまが元気に集ってくださるおかげで、私たち職員も日々励まされております。心より感謝申し上げます。

2025 年は、大阪・関西万博の開催や阪神タイガースの2年ぶりのリーグ優勝など、大阪が大いに盛り上がり、私たちもその活気から大きな力をいただいた一年でした。

迎える 2026 年が、昨年以上に元気で、健康で、楽しく安心して過ごせる一年となりますよう、職員一同心より願っております。本年も、皆さまが集い、楽しみ、学び、心身ともに充実した時間をお過ごしいただけるよう、より一層努めてまいります。

どうぞ本年もよろしくお願いいたします。皆さまのご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

中央区東老人福祉センター 職員一同



在宅医療講演会

1 月 22 日 (木)

午後 2 時～3 時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 「アイフレイル

目の健康寿命をのばそう」

講 師: 森ノ宮なかがわ眼科

院長 中川 聡子 先生

定 員: 40名 (要申込・先着順)

だいちゃん先生の骨盤体操

1 月 27 日 (火)

午前 10 時～11 時 30 分

抽選

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)

※1 月 21 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。

贈与税の基礎セミナー

1月29日(木)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 贈与税の基礎について学ぶ

講 師: 油野 佳美税理士事務所

油野 佳美さん

定 員: 30名(要申込・先着順)

奏筆夢元教室

1月30(金)

午前10時30分～正午

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)

参加費: 500円(当日徴収いたします)

申込締切日: 1月22日(木)

当選発表: 1月23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

「オカリナひまわり」参加者募集

活動日: 第2・4(金)

時 間: 10:00～11:45

会 費: 1,000円/3か月

ぜひ、一度見学にお越し下さい
初心者歓迎します



センターだより 12月

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!



「新舞踊(初級)」参加者募集

活動日: 第2・4(火)

時 間: 13:30～15:30

会 費: 2,000円/月



古典舞踊を一部取り入れながら、歌謡曲や演歌に合わせて楽しく踊りましょう!

《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

【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

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。

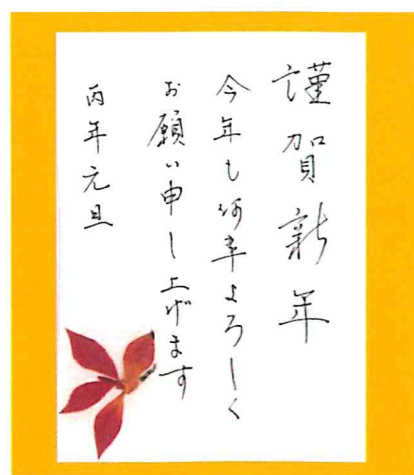
同好会名	定例日	時間	募集
文化系 (絵・字等)	生花	第1(土)	13:30~15:00 ○
	俳句	第3(金)	13:00~15:30 ○
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30 ○
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
	美書道	第1・3(金)	10:00~12:00 ○
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30 ○
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	13:00~16:00 ○
手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:30~15:30 ×
		第3(土)	11:00~15:30
	リサイクルクラブ(手芸)	第1・3(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・4(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 ○

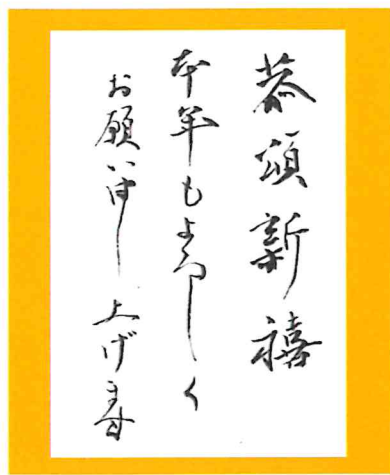
※定例日及び時間は変更になる場合があります。

詳細は、お問い合わせください。

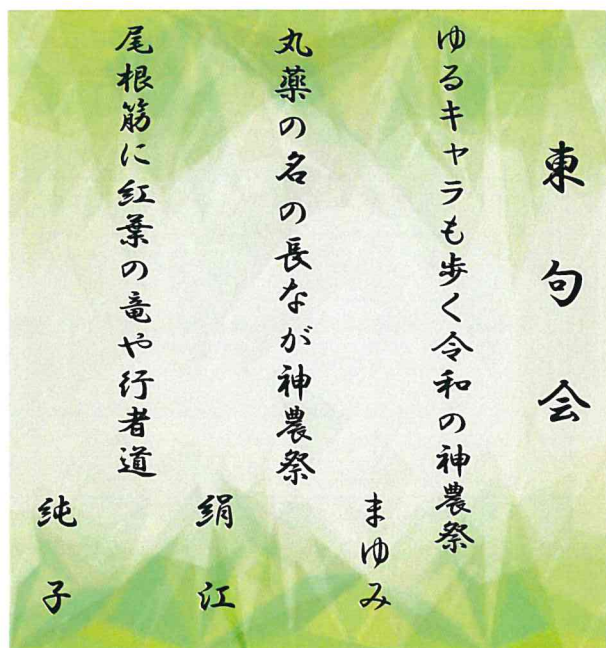
【 美 書 道 】



《 池村 八栄子 》



《 葉 洋子 》



純子

絹江

まゆみ

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1月号

※事務所窓口にて配布します！

日時：1月5日(月)~1月31日(土)

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

2026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
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。					
	 新年あけまして おめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします。					
	4	5	6	7	8	9
	休館日	13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画	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 13:30 歌謡(練習) 謡曲	10:00 美書道 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 民謡
11	12	13	14	15	16	17
休館日	成人の日 	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊	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	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 13:00 俳句 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 11:00 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
18	19	20	21	22	23	24
休館日	13:00 囲碁 13:00 なつメロ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 煎茶道 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉	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 14:00 在宅医療 講演会	10:00 歌謡(練習) 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	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
25	26	27	28	29	30	31
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 13:30 民踊	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 13:30 新舞踊(初級) 13:30 尺八	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	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 贈与税の 基礎セミナー	10:30 奏筆夢元教室 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 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