



センターだより 2026年3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。

歴史・健康ウォーキング

3月 6日(金)

午後1時30分～4時(予定)

【雨天の場合は3月13日(金)に延期】

大阪城内の隠れた史跡を巡り
太閤に思いをはせる

場 所: 大阪城1週コース(約4km)
集合場所: 大阪城大手門前
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】

持 ち 物: 飲み物・雨具など

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

3月10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)

春の交通安全教室

3月10日(火)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター
内 容: 自転車の道路交通法改正について
講 師: 大阪府東警察署 職員
定 員: 40名(要申込・先着順)

春の全国交通安全運動
4/6(月)～4/15(水)



高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 いきいき百歳体操講習会

3月17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
講 師: 百歳体操の指導
定 員: 各回35名(要申込・先着順)

背骨コンディショニング体操

3月24日(火)

午後2時～3時

場 所:中央区東老人福祉センター

内 容:背骨の歪みを整え、

不調を改善する運動

※イスに座りながらの体操です。

定 員:40名(要申込・先着順)



『カードボランティア』参加者募集

内 容:お誕生会のカード作成

活動日:第2・第4水曜日

13:30～15:30

お誕生会のメッセージと写真を貼る台紙を作っています。表紙には、その年の干支をかわいくデザインし、色々装飾しています。



センターだより 2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!



《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

1・2・3月生まれ

お誕生会&落語会

3月26日(木)

午後2時～3時

場 所:中央区東老人福祉センター

内 容:参加者紹介・写真撮影・落語

定 員:25名(要申込・先着順)

※落語は若干名ですがお誕生月以外の方でもご参加いただけます。

詳しくは、事務局までお問合せください。



『俳 句』参加者募集

講 師:堀江 信彦 先生

活動日:第3金曜日

13:00～15:30

会 費:1,000円/月

俳句を詠む趣味は、日本古来の脳トレのひとつとして注目を集めています。

季節の変化を観察して、景色や生活の

ことを自由に五・七・五に詠んでみませんか?



【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)	10:00~12:00 ○
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 ○

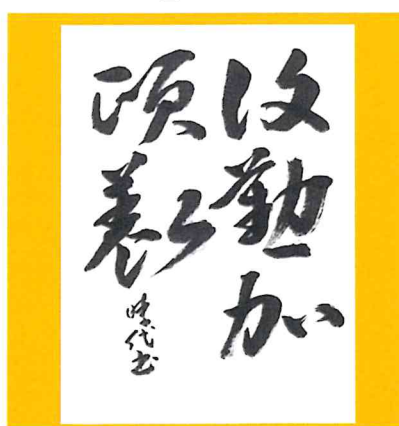
※定例日及び時間は変更になる場合があります。

詳細は、お問い合わせください。

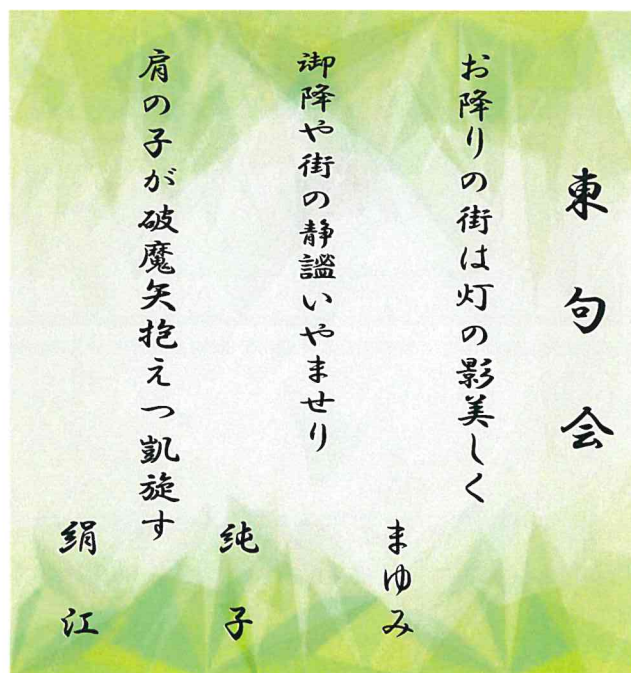
【 美 書 道 】



【 異 洋子 】



【 杉谷 晴代 】



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！

スマートフォンにインスタグラム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3月号

※事務所窓口にて配布します！

日時：3月2日(月)～3月31日(火)

午前10時～午後4時

※イベントの申込は、センター日より発行日より受付けています。0306-6941-7719

2026年3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	5	6	7
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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
	13:00 囲碁	13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル(手芸) 13:30 尺八	13:30 木版画・植物画	14:00 けん玉	13:30 健康太極拳 13:30 歴史・健康 ウォーキング	13:00 ハンドメイドひよこ
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 フラダンスティアレ	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	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 13:30 生花	13:30 新舞踊(初級) 14:00 春の 交通安全教室	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 歌謡(練習) 13:30 謡曲	13:30 民謡 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
15	16	17	18	19	20	21
休館日		10:00 ①百歳体操 講習会 11:00 ②百歳体操 講習会	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	春分の日 	10:00 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 囲碁 13:30 なつメロ	13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル(手芸) 13:30 尺八	13:30 木版画 14:00 けん玉			13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
22	23	24	25	26	27	28
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 美書道 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 歌謡(練習) 10:00 オカリナひまわり	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級) 14:00 背骨 コンディショニング	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	14:00 お誕生会 & 落語会	13:00 俳句 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
29	30	31				
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	* 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。			
	13:00 囲碁					