



センターだより 2026年5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。

ソウルダンス・ベーシック

5月11日(月)

午後2時~3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: ソウルダンス・ベーシック

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

5月12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)

かな ふで お げん きょう しつ

奏筆夢元教室



5月21日(木)

午後2時~3時30分

抽選

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: 5月14日(木)

当選発表: 5月15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。

歴史・健康ウォーキング

5月22日(金)

午後1時30分~4時(予定)

【雨天の場合は5月29日(金)に延期】

場 所: 鶴見緑地公園散策コース(約4km)

集合場所: 大阪メトロ 鶴見緑地駅改札前

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

終活セミナー

～遺言書の書き方&
エンディングノート作成～

5月26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:遺言書の書き方についての講義、
エンディングノートの作成
講師:東京海上日動あんしん生命
エグゼクティブライフパートナー
中山 誠さん
定員:30名(要申込・先着順)

ヤクルト健康セミナー

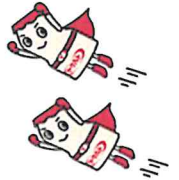
5月29日(金)

午後2時～3時30分

抽選

場所:中央区東老人福祉センター
内容:あなたの魅力を引き出す四つ葉
のクローバー～幸齢者になりましょう～
～野菜摂取度測定～

定員:30名(要申込・抽選)
申込締切日:5月21日(木)
当選発表日:5月22日(金)



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。

男のヨガ教室

5月28日(木)

午後1時30分～2時45分

場所:中央区東老人福祉センター
内容:男性限定 マットを使用したヨガ体験
定員:20名(要申込・先着順)

センターだより 4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、カラー版で見られます!



東
匂
会

口にしてふと泥の香や初諸子
移ろふ季しるすごとくに名草の芽
於芽形に異国の情緒あり

照
子

ま
ゆ
み

信
彦



《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(マイナンバーカードなど)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。

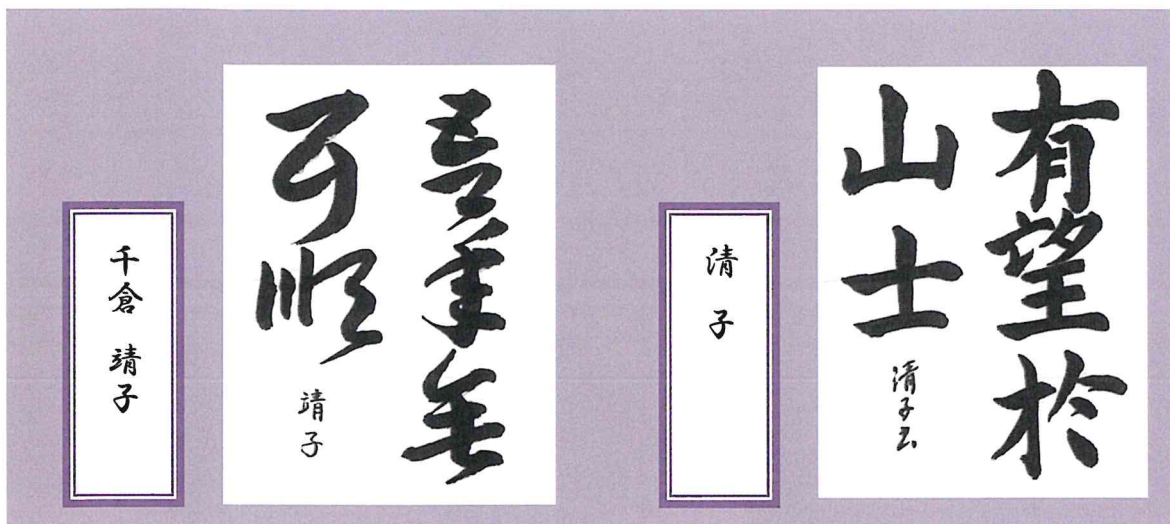
同好会名	定例日	時間	募集	
文化系 (絵・字等)	生花	第1(土)	13:30~15:00	○
	俳句	第3(金)	13:00~15:30	○
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30	○
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30	○
	美書道	第1・3(金)	10:00~12:00	○
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30	○
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	13:00~16:30	○
手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:30~15:30	×
		第3(土)	11:00~15:30	
	リサイクルクラブ(手芸)	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



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5月号

※事務所窓口にて配布します！

日時:5月1日(金)~5月30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5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	
休館日	<p>※教室・行事等の日程を変更することがありますのでご注意ください。</p> <p>※気象通報により、大阪市内に『暴風警報』が発令された時、又は突発的の事故発生の場合は、利用を中止することがあります。</p> <p>※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ので、ご了承ください。</p>			 <p>1947.5.3 日本国憲法が 施行されたこと を記念した日</p>		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
	3	4	5	6	7	8	9
休館日							
					10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 けん玉	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	13:00 囲碁 13:30 生花 13:30 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
10	11	12	13	14	15	16	
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 14:00 ソウルダンス・ベーシック	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 新舞踊(初級)	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 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) 13:30 謡曲	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	
	17	18	19	20	21	22	23
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) 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	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 奏筆夢元教室	10:00 歌謡(練習) 10:00 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 13:30 歴史・健康ウォーキング	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
	24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 13:30 民踊	10:00 終活セミナー 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 やさしいヨガ なごみ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 煎茶道 13:30 男のヨガ教室	10:00 美書道 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 ヤクルト 健康セミナー	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ	