

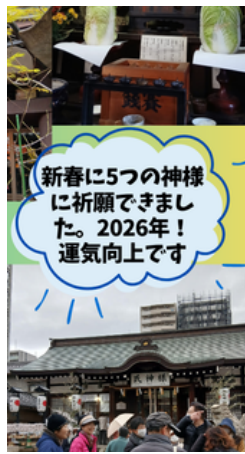
百（もも）のおたより



百という字は「もも」と読めて『ふれあいセンターもも』の名前の由来でもあります。そして、ふれあいセンターももから「百歳になっても元気に過ごせるように」という思いを込めた情報紙が「百（もも）のおたより」です。

ももフレ活動紹介！

フレイル予防で毎月第2火曜ウォーキングやフレイル講座を行っています。



記念すべき、ももフレ50回目は新春の七福神めぐりでした！（今回5カ所）50回とはすごい回数ですね！日頃からご参加してくださる皆さまには本当に感謝です！当日は、長久寺→法案寺→大乘坊→大国主神社→今宮戎神社の5カ所を巡りました。住宅街の中にひっそり現れる小さな神社もあって、「こんな所に！」と皆でワイワイ楽しく難波を横断しました！



関西万博のシンボル、大屋根リングをバックに夢洲から舞洲まで一時間の距離を歩きました。舞洲工場！おとぎ話のようなカラフルな壁や独特な形状が素敵すぎます！館内もアートにあふれていました。内部の巨大なゴミピットや環境施設も迫力満点で、とても楽しめました。工場と言うより、テーマパークに行ったような気分になる素敵な場所でした。



大阪城を、知識豊富なボランティアガイドさんと一緒に散策しました。現在の徳川家が再構築した大阪城をめぐるコース。好天に恵まれ40名の方が参加されました！歴史的背景（千貫櫓、巨石など）や見どころを細かく解説していただき、普段何気なく歩くよりも、深い体験ができ、1時間で効率よく回れました。最後は日本庭園と梅林にも寄って記念写真。普段と違う大阪城を見ることができ皆さん大満足でした！



西中島南方駅をスタートし、9キロを歩くコースです。あいにくの曇り空。柴島浄水場はすでに満開を過ぎていましたが、散った花びらで道がピンクの絨毯になっていて、とても綺麗でした。広大な淀川を眺めながら歩くのはとても気持ち良かったです。1時間以上歩いて到着した城北公園で一旦解散。それでも7割の方が最後の都島駅まで歩かれました。みなさんの体力と脚力のすごさに驚かされた1日でした！

けん玉教室



フレイル予防として「けん玉教室」を開催しています。年齢、性別、けん玉の腕は問いません！基本の技から始めています！

<けん玉効果>

手先の器用さや脳の活性化に効果的な遊びです。けん玉をすることで、体幹筋や足腰の強化、姿勢の改善、体脂肪の燃焼、手と目の協調性や深部感覚の発達、バランス力の向上など、様々な健康効果が期待できます。

毎月第3火曜日、第3土曜日

午後2時～3時30分まで

ふれあいセンターもも 3階

けん玉積木



岩ちゃん先生の

パソコン相談室

おしえて!

参加費無料！どなたでも参加OK

スマホは使えるけどパソコンの使い方を忘れてしまった！ワード、エクセル、いろんなソフトの疑問などお気軽に相談できます。テーマを決めたパソコン教室もやってます。

毎月一回水曜日

午前11時～正午まで

ふれあいセンターもも 3階

サポーター大募集！

パソコンに詳しい方、教えるお手伝いしてませんか？



スマホも聞いてね!

パソコンは持ち込み可能
貸し出しもできます!

公式アカウント

LINE
友達募集



QRコードをスキャンすると
LINEの友だちに追加されます

QRコードをスキャンするには
LINEアプリのコードリーダーを
ご利用ください。

LINE登録で、ももフレ、スマホ相談室、けん玉教室のお知らせが届きます

みなさんのご
参加お待ちしております



生活支援コーディネーターって？

「空きスペースを活用して地域の人が集える場にしたい」「マンションで運動する場があったらいいな」など高齢者の皆様の「あったらいいな」や「やってみたい」のお手伝いをしています。地域の助け合い活動を始めるお手伝い、気軽に立ち寄れる居場所づくりなど「地域に知り合いをつくりたい」「こんなことなら自分にでもできる」など皆様のお声をお聞かせください。

社会福祉法人大阪市中央区社会福祉協議会 (担当：生活支援コーディネーター)

【所在地】中央区上本町西2-5-25 【電話】06-6763-8139

【ホームページ】<http://www.osaka-chuo-syakyo.jp/>

(中央区社会福祉協議会ホームページはコチラから)

