



センターだより 2026年9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。

アクアリウムハーバリウム講習会

9月1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

講 師: 内田 ゆかり先生

内 容: ビンの中に小さな水族館を再現!!

定 員: 20名(要申込・抽選)

参加費: 800円

持ち物: 特になし

申込締切日: 8月25日(火)

当選発表: 8月26日(水)午後1時以降



LINE・窓口にて当選発表を行います。

各自抽選番号をご確認ください。

なお、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。

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

9月8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

内 容: DVDを見ながらエクササイズ

定 員: 35名(要申込・先着順)

※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

ソウルダンス・ベーシック

9月7日(月)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

講 師: 藤村 千恵子先生

内 容: 音楽に合わせて簡単なステップで踊ります。

定 員: 40名(要申込・先着順)

ヤクルト健康セミナー

9月8日(火)

午後2時～3時30分

抽選

場 所: 中央区東老人福祉センター

講 師: 近畿中央ヤクルト販売(株)

内 容: 生活習慣とその予防

放っておけないサイレントキラー

～血管年齢測定～

定 員: 38名(要申込・抽選)

申込締切日: 9月1日(火)

当選発表日: 9月2日(水)午後1時以降

※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。

Higashiの脳トレ9月号

日時: 9月1日(火)～9月30日(水)

午前10時～午後4時

※利用証をご持参ください。(初めての方は発行します)

事務所まで

地域のスマホサポーターさんがお助けします！
スマホなんでも相談会

9月15日(火)

- ① 午前10時～10時30分
- ② 午前10時30分～11時
- ③ 午前11時～11時30分

場 所:中央区東老人福祉センター
講 師:地域のスマホサポーターの皆さん
内 容:日頃のスマホ操作でわからないこと
を、お気軽にご相談ください。
※お一人様30分以内でお願いします。

定 員:①3名 ②3名 ③3名
9名(要申込・先着順)

※ご使用の携帯電話の機種(Android・iPhone)と具体的
な相談内容をお聞きます。

**7・8・9月生まれ
お誕生会&落語会**

9月24日(木)

午後2時～3時

場 所:中央区東老人福祉センター
特別ゲスト:南大江保育所の園児による
歌の披露があります。

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。

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！
インスタグラムのアプリの取得が、わからない
方は職員がお手伝いいたしますので、お気軽に
お声掛けください。

在宅医療講演会

9月17日(木)

午後2時～3時

場 所:中央区東老人福祉センター
講 師:医療法人 かんべ診療所
淀屋橋マイクリニック
院長 鈴木 智子 先生

内 容:「アクティブ・エイジング」
～いつまでも自分らしく過ごす知恵～
定 員:40名(要申込・先着順)

せぼね

背骨コンディショニング体操

9月29日(火)

午後2時～3時

場 所:中央区東老人福祉センター
講 師:佐田 育世先生
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)

東
句
会

ひそやかにけふは香水八十弾む
純子

亡き母の思いもかけぬ香水びん
絹江

法螺の音に雲ほどけゆく山開
信彦

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	○
	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)	13:30~16:00	○
	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	○

※定休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】

日 月 十二 日 葬
靖子

月 十二 日 葬

要 欲 一 遊 目
靖子

要 欲 一 遊 目

センターだより8月

お持ちのスマートフォン等で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!



秋の全国交通安全運動
9/21(月)~9/30(水)



《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。)
 - ・利用証を無くし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『特別警報』または『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



2026年9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
休館日		10:30 アクアリウム ハーバリウム講習会	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	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
		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B				
		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	13:00 囲碁 13:30 生花 13:30 ハンドメイドひよこ
6	7	8	9	10	11	12
休館日		10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ	10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:30 やさしいヨガ なごみ	10:00 オカリナひまわり	
		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	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
		13:00 囲碁 14:00 ソウルダンス ・ベーシック	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	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
13	14	15	16	17	18	19
休館日		10:00 フラダンスティアレ	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3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
		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B				
		13:00 囲碁 13:00 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・植物画 14:00 けん玉	14:00 在宅医療 講演会	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
					13:00 俳句 13:30 健康太極拳	
20	21	22	23	24	25	26
休館日		敬老の日	秋分の日	10:30 やさしいヨガ なごみ	10:00 歌謡(練習) 10:00 オカリナひまわり	
				10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		
				14:00 お誕生会 & 落語会	13:00 煎茶道 13:30 民謡 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
27	28	29	30			
休館日		10:00 フラダンスティアレ	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)	※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。 ※気象通報により、大阪市内に『特別警報』または『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。 ※センター日より作成後の追加・変更は できかねますのでご了承ください。		
		11:00 百歳体操B				
		13:00 囲碁 13:30 民踊	13:00 カラオケ 詩吟 13:30 ボランティア			