



ハッピー通信

2026年10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。

東老人福祉センターの愛称が決定!!

「東ハッピーセンター」

多くのご応募、ありがとうございました。

歌謡舞踊ショー

10月1日(木)

午後2時～3時

場 所：中央区東老人福祉センター

講 師：踊るO・Y・G(おやじの会)

主宰：岡原 恵子先生

内 容：歌謡曲に合わせて新舞踊を披露、健康づくりの体操もあります。

定 員：40名(要申込・先着順)



すこやかマッサージ&ダンス

10月5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：リンパマッサージや簡単なダンス

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

10月13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)

ウェルネスダーツ体験教室

10月13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：日本ウェルネスダーツ協会

内 容：ダーツを楽しみながら認知症予防・健康増進

定 員：18名(要申込・抽選)

申込締切日：10月6日(火)

当選発表日：10月7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。

はじめて

中央区東・南老人福祉センター共催

歴史・健康ウォーキング

10月2日(金)

午後1時30分～4時(予定)

【雨天の場合は10月9日(金)に延期】

場 所：阿倍野レトロ散歩 (約3.5Km)

～街道と伝説をたどる健康ウォーク～

集合場所：近鉄 大阪阿部野橋駅 西改札口前

解散場所：大阪メトロ 四つ橋線 岸里駅

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

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
親善グラウンドゴルフ大会

10月14日(水)

午前8時30分～午後4時30分

場 所:矢橋帰帆島 グラウンドゴルフ場(滋賀県草津市)

内 容:中央区親善グラウンドゴルフ大会

定 員:50名(要申請・先着順)

参加費:3,500 円 (参加費にバス代・昼食代・プレー代

申込み:窓口のみ 賞品代・保険代が含まれます)

※定員になり次第、申込みを締め切ります。

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

10月20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:理学療法士 福井 晃一先生

内 容:リハビリの専門職にご指導いただき、
百歳体操を安全かつ効率的に行う。

定 員:各回35名(要申込・先着順)

在宅医療講演会

10月21日(水)

午後2時～3時

場 所:中央区東老人福祉センター

講 師:白石耳鼻咽喉科

院長 白石 功先生

内 容:「聞こえと・めまいの健康教室」

定 員:40名(要申込・先着順)



男のヨガ教室

10月22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

講 師:当センター同好会「やさしいヨガなごみ」
中西 範子先生

内 容:男性限定で、マットを使ってヨガ体操

定 員:20名(要申込・先着順)

センターだより9月号

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!



スマートフォン体験講座

10月29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

講 師:ソフトバンク・スマホアドバイザー

内 容:スマホのセキュリティについて

定 員:20名(要申込・抽選)

申込締切日:10月22日(木)

当選発表日:10月23日(金)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。



高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

みんなで歌おう!

～あの懐かしいフォークソングをもう一度～

10月30日(金)

午後2時～3時30分



場 所:中央区東老人福祉センター

講 師:当センター同好会「音楽のお部屋」

佐藤 美弥子先生

内 容:利用者参加型の演奏会♪

童謡や懐メロを、キーボードやギターに合
わせて合唱する。

定 員:50名(要申込・先着順)

《センターをご利用のみなさへ》

・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



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 ○
	考案社(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。

東 句 会

鎮魂の鐘の音重き八月来

盆波の碎け碎けて東尋坊

フェルメールの少女物憂げ美術展

千鳥子

西子

信彦

【美書道】

返 答 状

充代

那須の黒羽といふ所に知る人
あれば、れより野越えに
かりて、直道を行かんす
遙かに一村を見かりて行くに

Higashiの脳トレ9月号

事務所まで

日時: 10月1日(木)~10月31日(土)

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)

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。



※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。

☎06-6941-7719

2026年10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追加・変更はできかねますのでご了承ください。			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
				14:00 歌謡舞踊ショー	13:30 健康太極拳 13:30 歴史・健康ウォーキング	13:00 囲碁 13:30 生花 13:30 ハンドメイドひよこ
4	5	6	7	8	9	10
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 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 14:00 すこやか マッサージ &ダンス	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 歌謡 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
11	12	13	14	15	16	17
休館日	 スポーツの日	10:00 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 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
		13:30 新舞踊(初級) 14:00 ウェルネスダーツ 体験教室	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:00 第2回文化祭 実行委員会	13:00 俳句 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
18	19	20	21	22	23	24
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 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 なつメロ 13:00 囲碁	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 在宅医療講演会	13:30 男のヨガ教室 14:00 けん玉	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
25	26	27	28	29	30	31
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 文化祭リハーサル 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 民踊 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	文化祭 会場準備 (職員のみ) 
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:00 煎茶道 13:30 新舞踊(初級) 13:30 尺八	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	14:00 スマートフォン 体験講座	14:00 音楽イベント みんなで歌おう♪	