



ハッピー通信

2026年11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。

東ハッピーセンター



文化祭



同好会の日頃の成果を披露します。

お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。



日時：11月4日(水)～6日(金)

作品展：4日(水) 午前10時～午後3時

5日(木) 午前10時～午後2時

お茶席：4日(水) 午前10時～午後3時 ※考楽社(煎茶道)

※前売り券は10月15日(木)から数量限定・先着順で

1階事務所にて販売しています。(1枚・200円)

発表会：6日(金) 午前10時30分～午後3時30分

※終了時間は、変更することがあります。



ソウルダンス・ベーシック

11月9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)



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

11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

内容：DVDを見ながらエクササイズ

定員：35名(要申込・先着順)

アロマ香る しめ飾りレッスン

11月17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: 洋風しめ飾りの作成

定 員: 20名(要申込・抽選)

参加費: 1,000円

申込締切日: 11月10日(火)

当選発表日: 11月11日(水) 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いたしません。

多肉植物の寄せ植え講習会

11月19日(木)

午後2時～3時

抽選

場 所: 中央区東老人福祉センター

講 師: 中央区緑化ボランティア

内 容: 多肉植物の寄せ植え

定 員: 20名(要申込・抽選)

参加費: 1,500円

申込締切日: 11月12日(木)

当選発表日: 11月13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いたしません。

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき発表会

老人クラブや老人福祉センターで活躍されている皆様が、
日頃の活動の成果を披露する発表会です。

あたたかい拍手で、皆さんを応援しませんか？

11月18日(水)

午後1時～4時30分

場 所: 中央会館 1階ホール

定 員: 20名(要申込・先着順)

《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



認知症は怖くない！ 共に生きようシリーズ

11月26日(木)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

講 師: 北部地域包括支援センター

中央区オレンジチーム

内 容: 「人生100年 時代」

～最後まで自分らしく

暮らすための備え～

定 員: 30名(要申込・先着順)

センターだより10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！



Higashiの脳トレ11月号

11月2日(月)～11月30日(月)

午前10時～午後4時

※利用証をご持参ください。(初めてのの方は発行します)



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
がお手伝いしますので、お気軽にお声掛けください。



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。

泰の会

水墨画・墨彩画

同好会紹介

会員募集中

第1・第3(火) 13:30~15:30
会費:3,600 円/3 か月

墨色のみの情緒ある水墨画から、顔彩(水墨画の絵具)を使った綺麗な花の絵まで描いてみませんか?



※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

作品紹介

俳句

東句会

老いてなほ夢を語りてさわやかに
十六夜や懐かし顔の浮かび来て
コスモスの触れては離れ風の中
まゆみ
てるこ
信彦

2026年11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	文化祭作品展 各同好会設営	文化の日 		10:00	文化祭 作品展 お茶席	10:00	文化祭 作品展	10:30	文化祭 発表会	10:00	大正琴
	10:00	お茶席設営										
	13:00	生花設営				14:00	作品展撤収 発表会設営	15:30	発表会撤収	13:00	囲碁 13:30 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	シニア エクササイズ	10:00	健康体操なでしこ	10:30	やさしいヨガ なごみ	10:00	オカリナひまわり	8:00~13:00 停電	
			10:00	百歳体操A	10:30	東deラジオ体操 (3階)	10:00	百歳体操A	10:00	百歳体操A		
	13:00	囲碁	11:00	百歳体操B			11:00	百歳体操B	11:00	百歳体操B		
	14:00	ソウルダンス ・ベーシック	13:30	新舞踊(初級)	13:00	詩吟	13:30	歌謡(練習)	13:30	民謡	13:00	囲碁
			13:30	水墨・墨彩画	13:30	ボランティア	13:30	謡曲	13:30	健康太極拳	13:30	社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
15	16		17		18		19		20		21	
休館日			10:30	アロマ香る しめ飾りレッスン	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:30	民謡	10:00	美書道	10:00	大正琴
			10:00	百歳体操A			10:00	百歳体操A	10:30	音楽のお部屋	11:00	ハンドメイドひよこ
	13:00	なつメロ	11:00	百歳体操B			11:00	百歳体操B	10:00	百歳体操A		
	13:00	囲碁	13:30	水墨・墨彩画	13:30	木版画・植物画	14:00	多肉植物の 寄せ植え講習会	13:00	俳句	13:00	ハンドメイドひよこ
			13:30	リサイクル(手芸)	14:00	けん玉			13:30	健康太極拳	13:00	囲碁
			13:30	尺八	13:00	いきいき発表会 (中央会館)					13:30	社交ダンス
22	23		24		25		26		27		28	
休館日	勤労感謝の日 		10:00	美書道	10:00	健康体操なでしこ	10:30	やさしいヨガ なごみ	10:00	歌謡(練習)		
			10:00	百歳体操A	10:30	東deラジオ体操 (3階)	10:00	百歳体操A	10:00	オカリナひまわり		
			11:00	百歳体操B			11:00	百歳体操B				
		13:30	新舞踊(初級)	13:00	カラオケ	14:00	認知症は 怖くない	13:30	民謡	13:00	囲碁	
		13:30	尺八	13:00	詩吟			13:30	百歳体操A	13:30	社交ダンス	
				13:30	ボランティア			14:30	百歳体操B	13:30	ハンドメイドひよこ	
29	30											
休館日	10:00	フラダンスティアレ	※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。 									
	13:00	囲碁										
	13:30	民謡										