

2024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                                                 | 4                                                                                                                                              | 5                                            |
| 休館日 |                                                                                     | 10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B                           | 10:30 東deラジオ体操<br>(2階)                                    | 10:00 百歳体操A<br>10:30 民踊<br>11:00 百歳体操B            | 10:00 美書道<br>10:00 百歳体操A<br>10:30 音楽のお部屋<br>11:00 百歳体操B                                                                                        | 10:00 大正琴                                    |
|     |                                                                                     | 13:00 煎茶道<br>13:30 水墨・墨彩画<br>13:30 リサイクル<br>13:30 尺八 | 13:30 木版画・植物画                                             | 14:00 けん玉                                         | 13:30 健康太極拳<br>13:30 健康・歴史<br>ウォーキング                                                                                                           | 13:00 ハンドメイドひよこ<br>13:00 囲碁<br>13:30 生花      |
|     | 6                                                                                   | 7                                                    | 8                                                         | 9                                                 | 10                                                                                                                                             | 11                                           |
|     |                                                                                     |                                                      | 10:00 ゆっくりゆっくり<br>シニアエクササイズ<br>10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B | 10:00 健康体操なでしこ<br>10:30 東deラジオ体操<br>(3階)          | 10:00 百歳体操A<br>10:30 やさしいヨガ<br>なごみ<br>11:00 百歳体操B                                                                                              | 10:00 オカリナひまわり<br>10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B |
| 休館日 | 13:00 囲碁<br>13:30 すこやか<br>マッサージ&<br>ダンス                                             | 13:30 新舞踊(初級)<br>13:30 第2回文化祭<br>実行委員会<br>14:30      | 13:00 詩吟<br>13:30 ボランティア                                  | 13:30 歌謡<br>13:30 謡曲                              | 13:30 民謡                                                                                                                                       | 13:00 ハンドメイドひよこ<br>13:00 囲碁<br>13:30 社交ダンス   |
| 13  | 14                                                                                  | 15                                                   | 16                                                        | 17                                                | 18                                                                                                                                             | 19                                           |
| 休館日 |  | 10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B                           | 10:30 東deラジオ体操<br>(2階)                                    | 10:00 百歳体操A<br>10:30 民踊<br>11:00 百歳体操B            | 10:00 美書道<br>10:00 百歳体操A<br>10:30 音楽のお部屋<br>11:00 百歳体操B<br>8:30 親善グラウンド<br>ゴルフ大会                                                               | 10:00 大正琴<br>10:00 ハンドメイドひよこ                 |
|     |                                                                                     | 13:30 水墨・墨彩画<br>13:30 リサイクル<br>13:30 尺八              | 13:30 木版画・植物画<br>14:00 けん玉                                | 14:00 男のコーヒー塾                                     | 13:00 俳句<br>13:30 健康太極拳                                                                                                                        | 13:00 ハンドメイドひよこ<br>13:00 囲碁<br>13:30 社交ダンス   |
|     | 20                                                                                  | 21                                                   | 22                                                        | 23                                                | 24                                                                                                                                             | 25                                           |
|     |                                                                                     | 10:00 百歳体操A<br>10:30 歌体操<br>11:00 百歳体操B              | 10:00 健康体操なでしこ<br>10:30 東deラジオ体操<br>(3階)                  | 10:00 百歳体操A<br>10:30 やさしいヨガ<br>なごみ<br>11:00 百歳体操B | 10:00 歌謡(練習)<br>オカリナひまわり                                                                                                                       |                                              |
| 休館日 | 13:00 囲碁<br>13:00 なつメロ                                                              | 13:30 新舞踊(初級)<br>14:00 スマホ体験教室                       | 13:00 カラオケ<br>13:00 詩吟<br>13:30 ボランティア                    | 14:00 介護予防教室                                      | 13:30 民謡<br>13:30 百歳体操A<br>14:30 百歳体操B                                                                                                         | 13:00 ハンドメイドひよこ<br>13:00 囲碁<br>13:30 社交ダンス   |
| 27  | 28                                                                                  | 29                                                   | 30                                                        | 31                                                |                                                                                                                                                |                                              |
| 休館日 | 10:00 フラダンス                                                                         | 10:00 るな先生の<br>元気アップ体操<br>10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B | 10:30 東deラジオ体操<br>(2階)                                    | 10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B<br>10:00 文化祭<br>音響リハ   | *教室・行事等の日程変更をする場合がありますのでご注意ください。<br>*気象通報により大阪市内に『暴風警報』が発令された時、または突発的の事故発生の場合は当センターの利用を中止することがあります。<br>*センター日より発行後の紙面上の追加・変更は出来かねますので、ご了承ください。 |                                              |
|     | 13:00 囲碁<br>13:30 民踊                                                                | 13:00 煎茶道(11/5分)<br>13:30 尺八(11/5分)                  | 14:00 在宅医療講演会                                             | 13:00 文化祭<br>音響リハ                                 |                                                                                                                                                |                                              |
|     |                                                                                     |                                                      |                                                           |                                                   |                                                                                                                                                |                                              |
|     |                                                                                     |                                                      |                                                           |                                                   |                                                                                                                                                |                                              |



# センターだより 2024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。

中央区東・南老人福祉センター共催

## 健康・歴史ウォーキング

日時: 10月4日(金)

午後1時30分～4時

場所: 靱公園から阿波座まで  
集合場所: 大阪メトロ四ツ橋線

本町駅28番出口付近

集合時間: 午後1時30分※時間厳守  
参加費: 30円(保険料)

※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・雨具等



申込み

済

キャンセル待ち

## すこやかマッサージ&ダンス

日時: 10月7日(月)

午後1時30分～2時30分

場所: 中央区東老人福祉センター  
内容: リンパマッサージを含む

簡単なマッサージ&ダンス

定員: 35名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

## ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ

日時: 10月8日(火)

午前10時～11時

場所: 中央区東老人福祉センター  
内容: 「栄養」について

定員: 30名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

コーヒーマイスターから学ぶ!!

## 『男のコーヒー塾』

日時: 10月17日(木)

午後2時～4時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: コーヒーのお話、コーヒーの  
おいしい入れ方の実演と体験

参加費: 700円(お菓子付き)

定員: 男性のみ15名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月10日(木)

※10月11日(金)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致しません。



抽選

申込み

済

抽選結果

当選

## 介護予防教室

日時: 10月24日(木)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: おいしく減塩しませんか?

持続可能な食育について

定員: 25名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

## 第2回文化祭実行委員会

日時: 10月8日(火)

●作品展 午後1時30分～

●発表会 午後2時30分～

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 作品展出展・発表会出演などの説明  
等を行います。

※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

# スマートフォン体験教室

日時: 10月22日(火)

参加費無料

午後2時~3時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: ニュース・天気予報の

検索方法を楽しく学ぼう!!

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月15日(火)

※10月16日(水)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致しません。

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

# 在宅医療講演会

参加費無料

日時: 10月30日(水)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 高齢者のうつ病とその予防について

講師: 谷町中央ストレスケア・クリニック

医師 高橋 良斉 先生

定員: 40名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち

キャンセル待ち

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

# るな先生の 元気アップ体操

日時: 10月29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: 座って全身動かす体操・

コグニサイズ等

定員: 40名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

キャンセル待ち

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

# 親善グラウンドゴルフ大会

日時: 10月18日(金)

午前8時30分~午後4時

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(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費: 3,000円

申込: 窓口のみ

申込締切日: 定員になり次第締切



# Higashiの脳トレ10月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時: 10月1日(火)~10月31日(木)

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【インスタグラム】

始めました!

最新の情報や報告などを発信しています。

お楽しみに! フォローしてね!



# センターだより9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、カラー版で見れます!



## 《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(健康保険証など)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】大阪府中央区農人橋 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 興味のある方はぜひ一度ご見学にいらしてください!

| 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 ○   |
|           | 押絵        | 第1(水)       | 10:00~12:00 休止中 |
|           | 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)       | 11:00~16:30 ○   |
| 手芸        | ハンドメイドひよこ | 第1・2・4・5(土) | 13:00~15:30 ×   |
|           |           | 第3(土)       | 10:00~15:30     |
|           | リサイクルクラブ  | 第1・3(火)     | 13:30~15:30 ○   |
|           | 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        | 第2(木)       | 13:30~15:00 ○   |
|           | 歌謡(練習)    | 第4(金)       | 10:00~12:00 ×   |
|           | 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)       | 13:30~15:30 | ○   |
|           | 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(火)       | 13:30~16:00 | ○   |
|           | オカリナ ひまわり    | 第2・4(金)       | 10:00~11:45 | ×   |
| 体操系       | 健康太極拳        | 第1・3(金)       | 13:30~15:00 | ○   |
|           | 歌体操輝くバラの会    | 第4(火)         | 10:30~12:00 | ○   |
|           | 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   | ○           |     |
| 他         | とまり木(ふれあい喫茶) | 第2・4(火)       | 13:30~15:30 | 休止中 |

※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。

梁瑤瑤  
瑤瑤瑤

杉谷晴代

晴代書

【美書道】

飛塵不  
能行

末政美恵子

美恵子

東 旬 会



終活を急げ急げとつくつくし

義 征

新涼の帕りに選手が挑みをり

照 子

朝顔のどの蔓みても白ばかり

千 爲 子

## 詩吟同好会 初心者大歓迎!!

詩吟は日本古来の伝統芸能のひとつです。腹式呼吸で腹から声を出すことで酸素を多く取り込み、全身の活性化とストレス解消になり、心身をリラックスさせて脳の健康にも良いようです。

内 容: 詩吟

活動日: 毎月第2・4水曜日 午後1時~3時30分

講 師: 井上 容声 先生(関西詩吟文化協会)