



センターだより 2025年3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の最新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。

ゆっりゆっりリニアエクササイズ

参加費無料

日時: 3月4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センター派遣職員

内容: 花粉症について

定員: 30名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

健康・歴史ウォーキング

日時: 3月7日(金)

午後1時30分~4時

【雨天の場合は3月14日(金)に延期】

場所: 幕末の八軒家散策から

東洋陶磁美術館に行く

集合場所: 大阪メトロ天満橋駅

1階スターバックスコーヒー前

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・雨具など



申込み

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

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室

参加費無料

日時: 3月5日(水)

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

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: ①5名 ②4名 ③3名

12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。



申込み

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

ソウルダンス・ベーシック

参加費無料

日時: 3月10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: ソウルダンス・ベーシック

定員: 35名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

けん玉教室

参加費無料

検定会します!!

日時: 3月6日(木)

午後2時~4時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: けん玉&検定会

定員: 10名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

◆◆センターからのお願い◆◆

中央区東老人福祉センターをご利用の際は、「利用証」の提出をお願いしておりますので必ずご持参いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



※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

バスで行く ヤクルト工場見学!!

日時: 3月11日(火)

午前9時40分～午後3時30分

場所: (株)ヤクルト本社 兵庫三木工場

集合場所: 谷町4丁目交番横

集合時間: 午前9時40分(※時間厳守)

出発時間: 午前9時45分～

午後3時30分(帰着予定)

内容: ヤクルト施設見学

定員: 17名(要申込・抽選)

※今年度、中央区南、他老人福祉センターで施設見学に参加したことがある方は、参加をお断りいたします。

参加費: 2,230円(昼食代・保険代)

※昼食は、旬彩レストラン
デルパパ(バイキング)

申込締切日: 2月25日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

※当選後、3月4日(火)までに参加費をご持参ください。



抽選

申込み

抽選結果

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

百歳体操講習会

参加費無料

日時: 3月18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

内容: 理学療法士の専門的な指導を受けることで、筋力を保つことや柔軟性を効果的に高めることができます。

定員: 各回35名(要申込・先着順)

先着順



申込み

キャンセル待ち

1・2・3月生まれ お誕生会&落語会

参加費無料

日時: 3月27日(木)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

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お参加いただけます。詳しくは、事務所までお問合せください。

先着順



申込み

キャンセル待ち

センターだより2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!



Higashiの脳トレ3月号

参加費無料

※事務所窓口にて配布します!

日時: 3月1日(土)～3月31日(月)

午前10時～午後4時

※利用証をご持参ください。(初めての方は発行します。)



《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】大阪市中央区農人橋1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709



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!

スマートフォンにInstagramのアプリを取得したい方は、職員がお手伝いします。お声掛けください。

【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)
		第3(土)	
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 ○	
	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 ○	
	注意	いきいき百歳体操A	第4(金)のみ	13:30~14:10 ○
	注意	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。



綿谷 登茂子

やまがき

【美書道】

東句会

山茶花の一片づつ散るひたむきに
千鳥子
寒菊の埃塗れの強さかな
照子
凍てし夜の凍てし心を湯に沈む
まゆみ



Higashi no Enryō no Shōhō 紹介

答えは次のページです。

		3	4	8				6
1	7				5	8	9	
		8	1	6				3
6				5	8	1		
	1	5	7				2	9
9				1	4	6		
7	6	1				3	4	5
			5	7	1			
5	2	9				7	8	

民謡クラブ同好会 会員大募集!!

民謡は、各地域の風土や歴史、人々の暮らしを反映した音楽です。どこか懐かしいメロディーや力強い歌詞が込められており、心を癒し、励ましてくれる力があります。楽しみながらその魅力を共有する仲間を大募集しています。初心者の方大歓迎です。

内容: 民謡

講師: 梅若 朝路恵先生、梅若 朝邦恵先生

活動日: 毎月第2・4金曜日

午後1時30分~3時30分



2025年3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																																																																																	
休館日	*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。 *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。 *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。					10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																	
休館日	13:00 囲碁 13:30 民踊(2/24分)	10:00 ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ 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 13:30 尺八	10:00 スマホなんでも相談室 10:30 東deラジオ体操(3階) 13:30 木版画・植物画	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 14:00 けん玉&検定会	10:00 美書道 10:00 百歳体操A 10:30 音楽のお部屋 11:00 百歳体操B 13:30 健康太極拳 13:30 健康・歴史ウォーキング	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																	
休館日	13:00 囲碁 13:30 ソウルダンス・ベーシック	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 9:45 ヤクルト工場見学会 13:30 新舞踊(初級)	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操(3階) 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	10:00 百歳体操A 10:30 やさしいヨガなごみ 11:00 百歳体操B 13:30 歌謡謡曲	10:00 オカリナひまわり 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 民謡	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																	
休館日	13:00 なつメロ 13:00 囲碁	10:00 百歳体操講習会① 11:00 百歳体操講習会② 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	10:30 東deラジオ体操(2階) 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉			10:00 美書道 10:00 百歳体操A 10:30 音楽のお部屋 11:00 百歳体操B 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																																																																																
23	24	25	26	27	28	29																																																																																	
休館日	13:00 囲碁 13:30 民踊	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊(初級)	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操(3階) 13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	10:00 百歳体操A 10:30 やさしいヨガなごみ 11:00 百歳体操B 14:00 お誕生会&落語会	10:00 歌謡(練習) 11:00 オカリナひまわり 13:30 民謡 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス																																																																																	
30	31					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>2</td><td>9</td><td>3</td><td>4</td><td>8</td><td>7</td><td>5</td><td>1</td><td>6</td></tr> <tr><td>1</td><td>7</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>5</td><td>8</td><td>9</td><td>4</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>8</td><td>1</td><td>6</td><td>9</td><td>2</td><td>7</td><td>3</td></tr> <tr><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>9</td><td>5</td><td>8</td><td>1</td><td>3</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>1</td><td>5</td><td>7</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>9</td><td>3</td><td>7</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td><td>8</td></tr> <tr><td>7</td><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>9</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>4</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>9</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>9</td><td>6</td><td>4</td><td>3</td><td>7</td><td>8</td><td>1</td></tr> </table>	2	9	3	4	8	7	5	1	6	1	7	6	3	2	5	8	9	4	4	5	8	1	6	9	2	7	3	6	4	2	9	5	8	1	3	7	8	1	5	7	3	6	4	2	9	9	3	7	2	1	4	6	5	8	7	6	1	8	9	2	3	4	5	3	8	4	5	7	1	9	6	2	5	2	9	6	4	3	7	8	1
2	9	3	4	8	7	5	1	6																																																																															
1	7	6	3	2	5	8	9	4																																																																															
4	5	8	1	6	9	2	7	3																																																																															
6	4	2	9	5	8	1	3	7																																																																															
8	1	5	7	3	6	4	2	9																																																																															
9	3	7	2	1	4	6	5	8																																																																															
7	6	1	8	9	2	3	4	5																																																																															
3	8	4	5	7	1	9	6	2																																																																															
5	2	9	6	4	3	7	8	1																																																																															
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁																																																																																						

Higashiの通し番号