東 中央区 センターだより 増刊号2025春

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。

中央区東老人福祉センターでは、同好会のほか様々なイベントを企画し開催をしています。初めて企画の「男性限定イベント」にはたくさんの方にご参加をいただきました。センターだより増刊号（春号）では、令和6年10月～令和7年3月（下半期）に開催したイベント報告させていただきます。

▲10/11 歴史・健康ウォーキング
●いいお天気でとても暑かったけど、友達と大阪の街をウォーキングできて楽しかった。●次はどこへ行けるのか楽しみです。

▲10/7 すこやかマッサージ&ダンス
●マッサージ効果で、指先がぽかぽかして気持ちがよかったです。●先生のお話が楽しくて毎回参加しています。●あっという間の60分間でした。

▲10/8 シニアエクササイズ
●簡単な体操だったけど、効きますね。家でも続けてみます。●先生のお話がわかりやすかったです。●毎回楽しみにしています。また参加します。

▲10/17 『男のコーヒー塾』
●次はいつ開催するのか今から期待しています。●コーヒー美味しかった。●正しいコーヒーの淹れ方を教えてもらい、大変勉強になった。●楽しかった。また参加したいです。

10/24 介護予防教室 ▶
●減塩のアドバイス、さっそく試してみます。●わかりやすいお話でした。

◀10/22 スマートフォン体験教室
●使ったことのない機能を教えてもらえて、とてもわかりやすい体験教室でした。定期的に開催してほしいです。

10/29 るな先生の元気アップ体操 ▶
●皆さんとよく笑い楽しい時間でした。
●しっかり身体を動かすことができて楽しかったです。また参加したいです。

◀ 10/30 在宅医療講演会

●先生のお話は自分に当てはまることも多く、家族に言われることと重なることが多かったです。

10/18 親善グラウンドゴルフ大会 ▶

●滋賀県草津市にある矢橋帰帆島グラウンドゴルフ場で初めての開催でした。みなさんとても楽しまれていました。

▼ 11/12 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

●毎回参加しています。先生のお話が分かりやすいです。●楽しいです。●初めて参加した。次回も参加したいです。

▲11/11 ソウルダンス・ベーシック

●楽しみにしています。●藤村先生のお話が楽しいです。●みんなでダンスをするので楽しいです。●ダンスの振りを覚えるのも脳トレです!!頑張ります。

▲11/21 背骨コンディショニング体操

●背骨がぴーんと伸びた感じがいい。●普段使っていないところを伸ばしてるのを実感した。また参加します。

▲ 11/26 ヤクルト健康セミナー

●血管年齢を毎年図ってもらっています。結果がよくて嬉しいです。

▼11/28 グラスアート教室

●楽しかった!また参加したいです。●上手くできたので、孫にプレゼントしようと思います。●銅線を上手くはれなかった。思っていたより難しかったが是非リベンジしたいです。

▲11/29 認知症は怖くない!

●初めて笑いヨガに参加しました。痛みがあることを忘れられました。

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!
スマートフォンにインスタグラムのアプリを取得したい方は、職員がお手伝いします。お気軽にお声掛けください。

◆◆◆ ご意見お聞かせください ◆◆◆

いつも「**東老人福祉センターだより**」をご覧頂きありがとうございます。魅力的な内容となるよう、ぜひご意見をお聞かせください。皆さんのお声を参考に、今後内容を充実させて参ります。

《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業とします。
・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

【 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

12/10 だいちゃん先生の骨盤体操 ▶

●体操後はとても身体が軽くていいです。●ゆっくりとした体操で、私にぴったりです。●また開催してほしい。

▲12/4 ウィンターコンサート

●今年で3回目の参加になります。●なじみの曲が多く、お二人のコラボがステキでした。●素晴らしい演奏でした。●次回も期待しいています。

▲ 12/24 お正月花講習会

●講習会はわかりやすかったです。●お正月のお花がとても立派でした。●また参加したいです。

▼12/18 お誕生会&落語会

●毎回、手作り誕生日カードを楽しみにしています。●オカリナ演奏・落語がすごくよかったです。●毎年参加しています。来年も開催してほしいです。●初めて参加しました。楽しかったです。

▲ 12/10 冬の交流会

●南大江保育所の園児たちと楽しい時間が過ごせました。
●子どもたちの合唱に涙が出ました。楽しかったです。
●演奏に合わせて歌ってくれたのが嬉しいです。

◀ 1/14 やさしい終活・エンディングノート

●今後のために大変勉強になった。●個別相談もしっかり時間を取ってもらえたので、すごくよかったです。

◀ 1/21 理学療法士の元気アップ体操

●先生が明るく元気な方で、すごく楽しかった。●体操の後は体軽く感じます。また参加します!
●毎回楽しみにしてます。

▲1/16 グラスアート教室

●初めて参加しました。完成した作品が可愛くてとても気に入っています。また参加したいです。

1/29 在宅医療講演会 ▶

●講演後に個別でお話を聞いていただきました。●スクリーンで見ただけではすぐに忘れてしまうので、配布資料がとても良かったです。●簡単な体操を教えて頂いたので家でも続けます。

◀ 1/30 スマートフォン体験講習会

●分かりやすく説明してもらえるのでありがたいです。●スマホの講習会は、もっと頻繁に開催してもらいたいです。

1/31 認知症は怖くない! ▶

●自分が大切だと思うことを確認できてよかった。家族とも話をしようと思った。

◀2/3 すこやかマッサージ&ダンス

●先生の軽快なお話が楽しいです。●マッサージ&ダンス後は体がスッキリします。毎度楽しみにしています。

◀2/18 ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ

●ゆっくりとした体操なので楽しいです。次回も参加します。

2/4 だいちゃん先生の骨盤体操 ▶

●少しキツイですが、終了後は肩周りがとても軽くなります。また参加したいです。

2/25 奏筆夢元教室 ▶

●初めての体験で、すごく楽しかったです。

▲2/21 落語を楽しむ会

●面白かった!!●めちゃくちゃ笑った。また企画してほしいです。●もっと頻繁に落語を聞きたいです。楽しかったです。

▲2/19 在宅医療講演会

●「難聴」についてよくわかりました。早めに受診したいと思いました。ありがとうございました。

◀2/27 背骨コンディショニング体操

●毎回楽しみにしています。●座ったままの体操で、1時間の体操の後は、肩や腰が楽になります。また参加したいです。

◀3/5 スマホなんでも相談会

●スマホの操作を分かりやすく教えて頂きました。ありがとうございます。頻繁に開催をしてほしいです。

▼ 3/6 けん玉&検定会

●初めて参加された方が、級認定を受けました。楽しかったです。

▲3/4 ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ

●家でもできる体操を教えてくださいます。また参加します!!

▲3/7 健康歴史ウォーキング

●ウォーキングの最後は、大阪市立東洋陶磁美術館へ行きました。

3/10 ソウルダンス・ベーシック ▶

●初めて参加しました。踊るのは苦手ですが、楽しかったのでまた来ようと思います。●先生の軽快なお話がとても楽しいです。

▼3/18 百歳体操講習会

●理学療法士の先生に大変分かりやすく解説していただきました。

3/27 1・2・3月生まれお誕生会&落語会 ▶

●初めて参加しましたが楽しかったです。ウクレレ演奏ステキです!!

◀3/11 ヤクルト工場見学

●ヤクルト兵庫三木工場までバスで向かいました。楽しい一日でした。●工場見学おもしろかったです。

令和6年度　中央区東老人福祉センターだより