

# 2025年4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 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	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	10:00 大正琴	
		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 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花	
	6	7	8	9	10	11	12
	休館日		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	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)	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	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		13:30 新舞踊(初級)	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 歌謡 13:30 謡曲	13:30 民謡	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス	
13	14	15	16	17	18	19	
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 理学療法士の 元気アップ体操 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)	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	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	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ	
	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 けん玉	14:00 スマホ体験教室	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	
20	21	22	23	24	25	26	
休館日		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)	10:00 百歳体操A 10:30 やさしいヨガ なごみ 11:00 百歳体操B	10:00 歌謡(練習) 11:00 オカリナひまわり		
	13:00 なつメロ 13:00 囲碁	13:30 新舞踊(初級)	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 男のヨガ教室	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	
27	28	29	30	*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。			
休館日	10:00 フラダンスティアレ	 昭和の日	10:30 春の講師懇談会				
	13:00 囲碁 13:30 民踊		14:00 春の同好会幹事会				



# センターだより 2025年4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。

## ★センターからのお知らせ★

### 4月1日(火)から利用証が新しくなります!



- 4月1日(火)から利用証が新しくなります。現在使用している利用証を必ず持参してください。
  - 住所・電話番号等を変更される方は、受付で必ずお申し出ください。  
※変更をされる方は、身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)をご持参ください。
  - 初めて老人福祉センターを利用される方、再発行を希望される方の手続きは随時行っています。  
身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)を必ずご持参ください。
- ※東老人福祉センター利用時は、必ず利用証の提出をお願いいたします。

## すこやかマッサージ&ダンス

日時:4月7日(月) **参加費無料**

午後2時~3時

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)



申込み

キャンセル待ち

## 『男のヨガ教室』

**参加費無料**

日時:4月24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

内容:男性限定で

マットを使用したヨガ体験

参加費:無料

定員:20名(要申込・先着順) ※男性限定



申込み

キャンセル待ち

## ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

**参加費無料**

日時:4月8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:講話と体操

定員:30名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

## Higashiの脳トレ4月号

※事務所窓口にて配布します!

**参加費無料**

日時:4月1日(火)~4月30日(水)

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。)

※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

理学療法士の

参加費無料

# 元気アップ体操

日時: 4月15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: 全身を動かし楽しくできる

運動や、コグニサイズ等

定員: 40名(要申込・先着順)

【コグニサイズってなあに?】

運動で身体の健康を促すと同時に、  
脳の活動を活発にする機会を増やし  
認知症の発症を遅延させることです。



申込み

キャンセル待ち

# スマートフォン体験講習会

日時: 4月17日(木)

午後2時~3時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「セキュリティ・健康管理」について

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 4月10日(木)

当選発表: 4月11日(金) 午後1時以降

LINE・窓口にて当選発表を行います。

各自抽選番号をご確認ください。なお、

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

抽選結果

## 《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

# 春の講師懇談会

日時: 4月30日(水)

午前10時30分~11時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 令和7年度年間行事予定

同好会活動内容の確認等

対象: 同好会講師



# 春の同好会幹事会

日時: 4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: 令和7年度年間行事予定

同好会活動内容の確認等

対象: 同好会幹事



## センターだより3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!



## 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。



## 泰の会水墨画・墨彩画からのお知らせ

水墨画・墨彩画の作品を展示しています。お近くにお越し  
の際は、ぜひお立ち寄りください。

期間: 4月7日(月)~4月18日(金)

午前10時~午後5時

場所: 中央区役所玄関ロビー 区民ギャラリー



【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



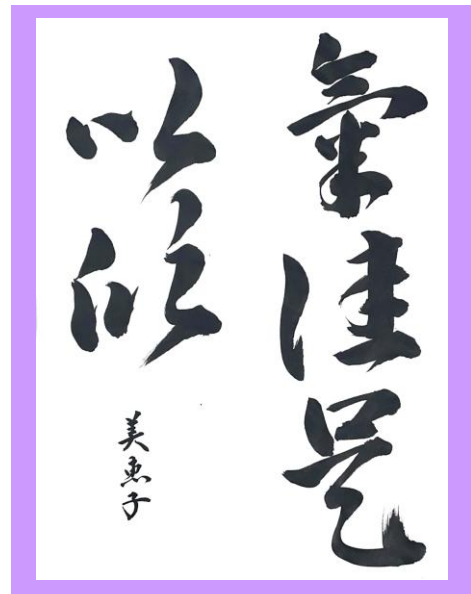
# 同好会案内

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	○
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	11:00~16:30	○
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	×
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)	奇数月第2(木)	13:30~15:00	×
		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	○
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(手芸)	第1・3(火)	13:30~15:30	○
	ボランティア	第2・4(水)	13:30~15:30	○
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	○
	<b>注意</b> いきいき百歳体操A	第4(金)のみ	13:30~14:10	○
	<b>注意</b> 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。



【美書道】

未政 美恵子

## 東 旬 会

勢子揃ひ秋吉台の大野焼き

絹 江

酒呑みといはれ一杯蜆汁

克 江


尼寺の接待忙はし節分会

純 子

### 俳句同好会 会員大募集!!

俳句を始めてみたい方、新しい趣味を見つけたい方にお勧めです!!和やかな雰囲気楽しく俳句を学びませんか?初心者の方も大歓迎ですので、お気軽にご見学にお越しください。

内 容:俳句  
講 師:堀江 信彦 先生  
活動日:毎月第3金曜日  
午後1時~3時



### 健康体操なでしこ 会員大募集!!

運動不足を解消したい方、無理なく体を動かしたい方、体力や筋肉をつけたい方にお勧めです!!健康で元気な毎日を送るために、楽しく体を動かしませんか?お友達と一緒にのご参加も大歓迎です。

内 容:リズムに合わせた体操等  
講 師:健康運動指導士 中野 真由美 先生  
活動日:毎月第2・4水曜日  
午前10時~11時30分

