



センターだより 2024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。

文化祭

皆さんの一年間の成果を披露します。
お誘いあわせてお気軽にご来場ください。

参加費無料

日時：11月6日(水)～8日(金)

作品展：6日(水) 午前10時～午後3時

7日(木) 午前10時～午後2時

お茶席：6日(水) 午前10時～午後2時30分 ※考楽社(煎茶道)

※前売券は、10月15日(火)から1階事務所で販売します。(数量限定・先着順)

※予定数に達し次第終了となります。

発表会：8日(金) 午前10時30分～午後3時30分

※終了時間は、変更する場合があります。



ボランティア大募集

●受付ボランティア
(詳しくはP.3をご覧ください。)



ソウルダンス・ベーシック

参加費無料

先着順

日時：11月11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



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

参加費無料

先着順

日時：11月12日(火)

午前10時～11時

場所：中央区東老人福祉センター

内容：膝痛予防について

定員：30名(要申込・先着順)

申込み



キャンセル待ち



センターだより増刊号(秋号)

令和6年4月～9月(上半期)のイベント報告
をまとめた中央区東老人福祉センターだより
増刊号(秋号)を発行しました。



Instagram

【Instagram】
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!



Higashiの脳トレ11月号

※事務所窓口にて配布します! 参加費無料

日時：11月1日(金)～11月30日(土)

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。)



※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

ゆるめる・矯正する・筋肉向上

背骨コンディショニング体操

参加費無料

日時：11月21日(木)

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

内容：背骨コンディショニング体操

定員：40名(要申込・先着順)

申込み



キャンセル待ち



ヤクルト健康セミナー

参加費無料

日時：11月26日(火)

午後2時～3時30分

場所：中央区東老人福祉センター

内容：生活習慣病とその予防②

放っておけないサイレントキラー

「血管年齢測定」

定員：35名(要申込・抽選)

申込締切日：11月19日(火)

※11月20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



認知症は怖くない！ 共に生きようシリーズ

参加費無料

日時：11月29日(金)

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

内容：笑いヨガ

定員：40名(要申込・先着順)

申込み



キャンセル待ち



《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

グラスアート教室

日時：11月28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：かわいいサンタの小物ケース

定員：10名(要申込・抽選)

参加費：1,000 円

申込締切日：11月21日(木)

※11月22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



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
中央区東・南老人福祉センター共催

参加費無料

ウィンターコンサート♪ ～秦コータロー凱旋ライブ2024～

日時：12月4日(水)

午後2時～3時(開場：1時30分～)

場所：中央会館(島之内2-12-31)

内容：アコーディオンとピアノの演奏

定員：100名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター各50名】

センターだより10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！



【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。

桂質 充代
白潔而 蓮性 宣子

藤井 充代

【美書道】



其葉非 蓮性 宣子

金川 宣子



東句会



台風の報に煽られ眠れる夜

まゆみ

ふる里のますます遠し赤とんぼ

絹江

王朝のドラマに酔ふて夕月夜

純子

文化祭 受付ボランティア大募集

と き: 11月8日(金)

時 間: ①午前10時15分~正午
②午後12時45分~3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 文化祭【発表会】の受付等

募集人数: ①②ともに2名

持ち物: 飲み物

※ボランティアにご参加いただける方は、事務所までお申し出ください。



2024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
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 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 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	10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
3	4	5	6	7	8	9
休館日	振替休日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 11:00 作品展準備 お茶席準備 13:00 生花準備	10:00 文化祭 作品展 お茶席 	10:00 文化祭 作品展 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 作品搬出	10:30 文化祭 発表会 	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:30 ソウルダンス・ ベーシック 13:00 囲碁	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 13:30 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 14:00 けん玉(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 13:30 歌謡 13:30 水墨画・墨彩画 (11/5分)	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	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
17	18	19	20	21	22	23
休館日	13:00 囲碁 13:00 なつメロ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	13:30 木版画・植物画 13:00 いきいき発表会 (中央会館)	10:00 百歳体操A 10:30 民謡 11:00 百歳体操B 14:00 背骨 コンディショニング 体操	10:00 歌謡(練習) 10:00 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	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 フラダンス 13:00 囲碁 13:30 民謡	10:00 百歳体操A 10:30 歌体操 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊(初級) 14:00 ヤクルト 健康セミナー	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 グラスアート 教室	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 認知症は 怖くない！	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス