



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。

★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?】

運動で身体を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



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 11:00	百歳体操A 百歳体操B	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:00 10:30 11:00	百歳体操A 民踊 百歳体操B	10:00 10:00 10:30 11:00	美書道 百歳体操A 音楽のお部屋 百歳体操B	10:00	大正琴	
			13:00 13:30 13:30 13:30	煎茶道 水墨・墨彩画 リサイクル(手芸) 尺八	13:30	木版画・植物画	14:00	けん玉	13:30	健康太極拳	13:00 13:00 13:30	ハンドメイドひよこ 囲碁 生花	
	6	7	8		9		10		11		12		
	休館日			10:00 シニアエクササイズ 10:00 11:00	ゆっくりゆっくり 百歳体操A 百歳体操B	10:00 10:30	健康体操などしこ 東deラジオ体操 (3階)	10:00 10:30 11:00	百歳体操A やさしいヨガ なごみ 百歳体操B	10:00 10:00 11:00	オカリナひまわり 百歳体操A 百歳体操B		
		13:00 14:00	囲碁 すこやか マッサージ& ダンス	13:30	新舞踊(初級)	13:00 13:30	詩吟 ボランティア	13:30 13:30	歌謡 謡曲	13:30	民謡	13:00 13:00 13:30	ハンドメイドひよこ 囲碁 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 10:00 11:00	理学療法士の 元気アップ体操 百歳体操A 百歳体操B	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:00 10:30 11:00	百歳体操A 民踊 百歳体操B	10:00 10:00 10:30 11:00	美書道 百歳体操A 音楽のお部屋 百歳体操B	10:00 10:00	大正琴 ハンドメイドひよこ	
	13:00	囲碁	13:30 13:30 13:30	水墨・墨彩画 リサイクル(手芸) 尺八	13:30 14:00	木版画・植物画 けん玉	14:00	スマホ体験教室	13:00 13:30	俳句 健康太極拳	13:00 13:00 13:30	ハンドメイドひよこ 囲碁 社交ダンス	
	20	21		22		23		24		25		26	
休館日			10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B	10:00 10:30	健康体操などしこ 東deラジオ体操 (3階)	10:00 10:30 11:00	百歳体操A やさしいヨガ なごみ 百歳体操B	10:00 11:00	歌謡(練習) オカリナひまわり			
	13:00 13:00	なつメロ 囲碁	13:30	新舞踊(初級)	13:00 13:00 13:30	カラオケ 詩吟 ボランティア	13:30	男のヨガ教室	13:30 13:30 14:30	民謡 百歳体操A 百歳体操B	13:00 13:00 13:30	ハンドメイドひよこ 囲碁 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			10:30	春の講師懇談会							
	13:00 13:30	囲碁 民踊			14:00	春の同好会幹事会							

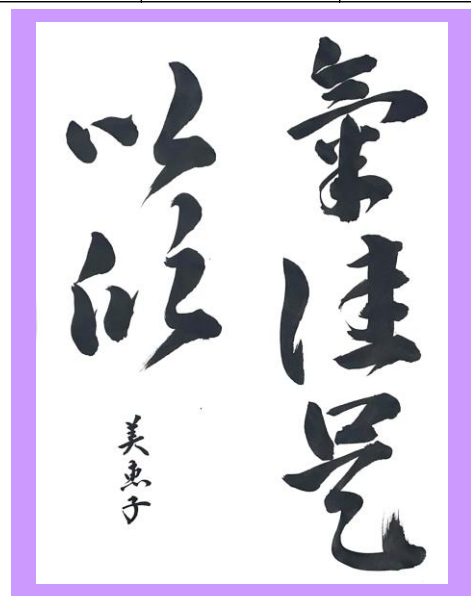
同好会案内

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 ○

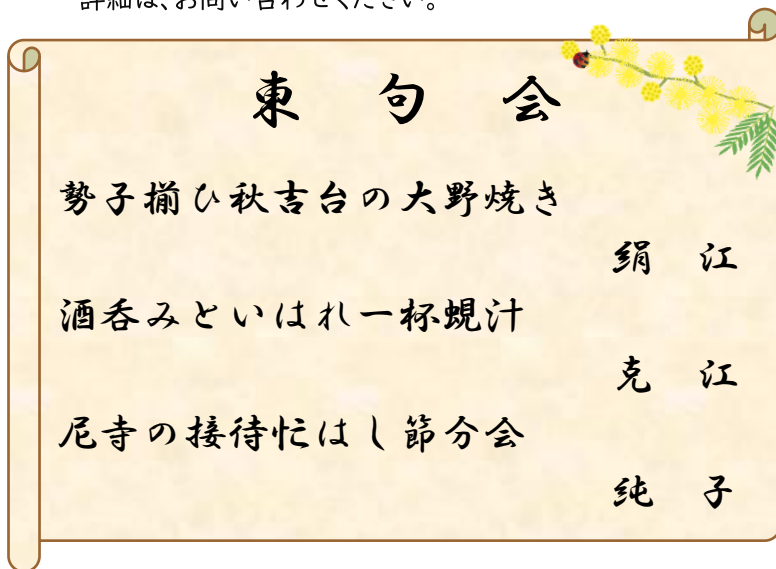
同好会名	定例日	時間	募集
踊り・ダンス	民踊	第1・3(木)	10:30~12:00 ○
		第4(月)	13:30~15:00 ○
	新舞踊(初級)	第2・4(火)	13:30~15:30 ○
	フラダンスティアレ	第2・4(月)	10:00~11:30 ○
	社交ダンス	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30 ○
手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:00~15:30 ×
		第3(土)	10:00~15:30 ○
	リサイクルクラブ(手芸)	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
体操系	ボランティア	第2・4(水)	13:30~15:30 ○
	健康太極拳	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 ○
	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 ○

※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】

末政 美恵子



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ない方にお勧めです!!和やかな雰囲気の中で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

