



センターだより 2025年7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。

えんぴつ画体験教室

① 7月 4日 (金) 抽選

② 7月 11日 (金)

午後1時30分～3時30分

※①か②のどちらかお選びくださ

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 鉛筆のみで描く写真のような
絵画の基本を学ぶ

定 員: 各16名 (要申込・抽選)

★必要な道具等はセンターで準備します。

申込締切日: 6月27日 (金)

※6月28日 (土) 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いたしません。

ソウルダンス・ベーシック

7月 7日 (月)

午後2時～3時



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)

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

7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派遣職員

定 員: 30名 (要申込・先着順)

だいちゃん先生の骨盤体操

7月 15日 (火) 抽選

午前10時～11時30分

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 骨盤のゆがみを

ゆるやかに整える体操

定 員: 25名 (要申込・抽選)

申込締切日: 7月8日 (火)

※7月9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。

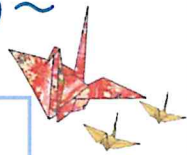
なお、お電話でのお問い合わせも可能です。

※センターからの電話連絡はいたしません。

※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

折り紙教室

～連鶴を折ってみよう～



7月24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: 連鶴や変わり鶴の折り方を習い
表裏模様の入った千代紙で折る
定 員: 16名(要申込・先着順)

スマホカメラ教室

7月29日(火)

午後2時～3時



場 所: 中央区東老人福祉センター
内 容: プロのカメラマンに、スマホで動
画や写真のきれいな撮り方を学ぶ
定 員: 20名(要申込・先着順)
※スマホを必ず、ご持参ください

男のヨガ教室

7月31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
定 員: 20名(要申込・先着順)

理学療法士 さやか先生の 元気アップ体操

7月29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: 楽しく出来る運動や
脳トレ・歌体操等
定 員: 40名(要申込・先着順)



センターだより 6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!



《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

【大阪府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。

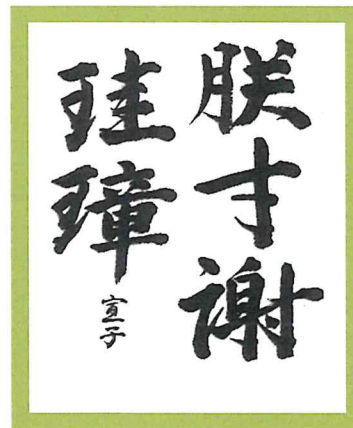
同好会名	定例日	時間	募集
文化系 (絵・字等)	生花	第1(土)	13:30~15:00 ○
	俳句	第3(金)	13:00~15:30 ○
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30 ○
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
	美書道	第1・3(金)	10:00~12:00 ○
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30 ○
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	13:00~16:00 ○
手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:30~15:30 ×
		第3(土)	11:00~15:30 ○
	リサイクルクラブ(手芸)	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
	カードボランティア	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	偶数月第2(木)	13:30~15:00 ○
	歌謡(練習)	第4(金)	10:00~12:00 ×
		奇数月第2(木)	13:30~15:00 ○
	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 ○
	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】



枝葉より手に光射し袋掛

照子

ゆったりと匂ひ仄かな菖蒲の湯

千鳥子

嫌はれしなれも懸命根切虫

克江

東句会

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。

Higashiの脳トレ7月号

※事務所窓口にて配布します！

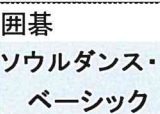
日時：7月1日(火)～7月31日(木)

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。)

2025年7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 リサイクル(手芸) 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画	13:30 木版画・植物画	14:00 けん玉	13:30 健康太極拳 13:30 えんぴつ画 体験教室	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 ソウルダンス・ ベーシック	13:00 新舞踊(初級) 13:30 詩吟 ボランティア	13:30 歌謡(練習) 13:30 謡曲	13:30 民謡 13:30 えんぴつ画 体験教室	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 だいちちゃん先生の 骨盤体操 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	11:00 ハンドメイドひよこ
		13:00 なつメロ 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	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 11:00 百歳体操B	10:00 歌謡(練習) オカリナひまわり	10:00 大正琴
		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	14:00 折り紙教室	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	31		
休館日		10:00 フラダンスティアレ 10:00 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)	10:30 やさしいヨガ なごみ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	* 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。 * センターだ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。	
		13:00 囲碁 13:30 民踊		13:30 男のヨガ教室		