



センターだより 2025年10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。

ヤクルト健康セミナー

10月7日(火)

午前10時30分～正午

抽選

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: がん予防のための健幸習慣

～がんの危険性を減らすために～

定 員: 30名(要申込・抽選)

申込締切日: 9月30日(火)

※10月1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。



すこやかマッサージ&ダンス

10月6日(月)

午後3時～4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: 40名(要申込・先着順)

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

10月14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: 35名(要申込・先着順)



歴史・健康ウォーキング

10月10日(金)

午後1時30分～4時

【雨天の場合は10月17日(金)に延期】

場 所: 熊野街道コース

八軒家浜から直木三十五生誕の地に行く

(天満橋から谷六 3キロ 半日コース)

集合場所: 谷町線天満橋駅1階 スターバックス前

集合時間: 午後1時30分 ※時間厳守

参 加 費: 28円(保険代) ※交通費は自己負担

定 員: 20名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター各10名】

在宅医療講演会

10月15日(水)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 「まだまだ見たい!

老眼と白内障との上手な付き合い」

講 師: こはる眼科 池本 淳子 先生

定 員: 40名(要申込・先着順)



中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

親善グラウンドゴルフ大会

10月8日(水)

午前8時30分～午後4時30分

場 所: 矢橋帰帆島グラウンドゴルフ場

(滋賀県草津市)

内 容: 中央区親善グラウンドゴルフ大会

定 員: 50名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費: 3,000円 申 込: 窓口のみ

申込締切日: 定員になり次第締切

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき 百歳体操講習会

10月21日(火)

① 午前10時～10時40分

② 午前11時～11時40分

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 百歳体操の指導

スマートフォン体験教室

10月29日(水)

午後2時～3時30分

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 「YouTube・レンズ編」

定 員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月22日(水)

※10月23日(木)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

遺品整理セミナー

遺品整理は家族への贈り物
専門家が進め方をお伝えします

10月28日(火)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

講 師: 中 溪志先生

関西遺品整理センター

・ 遺品整理士 ・ 相続診断士

・ 遺品整理アドバイザー

定 員: 30名(要申込・先着順)

歌謡舞踊ショー

10月30日(木)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 歌謡曲を楽しみながら、

脳を活性化させましょう♪

健康づくりの体操もあります!

出演: 踊るO・Y・G (おやじの会)

主宰: 岡原 恵子先生

定 員: 40名(要申込・先着順)

《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

【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)	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	○
		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	○

※定例日及び時間に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。

【東句会】

炎天やスマホ手に手にインパルス

頬濡らす滴り受けて下山道

首筋に噛み付く程の夏陽射し

義之 千為子 純子

【美書道】

斯福遊

数与

峯々因

センターだより 9 月

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。



Higashiの脳トレ9月号

※事務所窓口にて配布します！

日時:9月1日(月)~9月30日(火)

午前10時~午後4時

※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

2025年10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	
休館日	* 教室・行事等の日程を変更する事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、又は突発的 事故発生の場合は、利用を中止することがあります。 * センター日より作成後の紙面上の追加・ 変更は できかねますご了承ください。				10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:30	民踊	10:00	美書道	10:00	大正琴
							10:00	百歳体操A	10:30	音楽のお部屋		
					11:00	百歳体操B			10:00	百歳体操A		
									11:00	百歳体操B		
					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
5	6		7		8		9		10		11	
休館日			10:30	ヤクルト 健康セミナー	10:00	健康体操なでしこ	10:30	やさしいヨガ	10:00	オカリナひまわり		
			10:00	百歳体操A	10:30	東deラジオ体操 (3階)		なごみ	10:00	百歳体操A		
			11:00	百歳体操B			10:00	百歳体操A	11:00	百歳体操B		
							11:00	百歳体操B				
13:00	囲碁		13:00	煎茶道	13:00	詩吟	13:30	歌謡	13:30	民謡	13:00	ハンドメイドひよこ
15:00	すこやか マッサージ &ダンス		13:30	尺八	13:30	ボランティア	13:30	謡曲	13:30	歴史・健康 ウォーキング	13:00	囲碁
			13:30	水墨・墨彩画	終日	親善グラウンド					13:30	社交ダンス
			13:30	リサイクル		ゴルフ大会						
12	13		14		15		16		17		18	
休館日	スポーツの日  スポーツの日		10:00	ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:30	民踊	10:00	美書道	10:00	大正琴
							10:00	百歳体操A	10:30	音楽のお部屋	11:00	ハンドメイドひよこ
			10:00	百歳体操A					10:00	百歳体操A		
			11:00	百歳体操B			11:00	百歳体操B	11:00	百歳体操B		
			13:00	第2回文化祭 実行委員会	13:30	木版画・植物画	14:00	けん玉	13:00	俳句	13:00	ハンドメイドひよこ
			13:30	新舞踊	14:00	在宅医療 講演会			13:30	健康太極拳	13:00	囲碁
											13:30	社交ダンス
19	20		21		22		23		24		25	
休館日			10:00	①百歳体操講習会	10:00	健康体操なでしこ	10:30	やさしいヨガ	10:00	歌謡(練習)	10:00	大正琴
			11:00	②百歳体操講習会	10:30	東deラジオ体操 (3階)		なごみ	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		13:30	尺八	13:00	カラオケ			13:30	民謡	13:00	ハンドメイドひよこ
13:00	なつメロ		13:30	水墨・墨彩画	13:00	詩吟			13:30	百歳体操A	13:00	囲碁
			13:30	リサイクル	13:30	ボランティア			14:30	百歳体操B	13:30	社交ダンス
26	27		28		29		30		31			
休館日	10:00	フラダンスティアレ	10:00	百歳体操A	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:00	文化祭	10:00	百歳体操A		
			11:00	百歳体操B				リハーサル	11:00	百歳体操B		
			10:00	尺八			10:00	百歳体操A				
							11:00	百歳体操B				
13:00	囲碁		13:30	新舞踊(初級)	14:00	スマートフォン	14:00	歌謡舞踊ショー	13:00	煎茶道		
13:30	民踊		14:00	遺品整理 セミナー		体験教室			13:30	太極拳		