



センターだより 2026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。

ソウルダンス・ベーシック

7月6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: 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

7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)

だいちゃん先生の骨盤体操

7月7日(火)

午前10時～11時30分

抽
選

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: 6月30日(火)

当選発表日: 7月1日(水) 午後1時以降

※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。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

盆踊り講習会



7月16日(木)

午前10時～正午

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 盆踊りの基本動作を習う。



(8月7日(金)に当館にて納涼盆踊り大会開催)

受講者の中で、希望される方には正午より

「ゆかたの 着付け練習会」を開催

なお、ゆかたは持参してください。

定 員: 20名(要申込・先着順)

【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

ヤクルト健康セミナー

7月23日(木)

午後2時～3時30分

抽選

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 生活習慣とその予防

ロコモ・フレイル・寝たきり防止

～骨ウェーブ測定～

定 員: 30名(要申込・抽選)

申込締切日: 7月16日(木)

当選発表日: 7月17日(金) 午後1時以降

※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。

eスポーツ体験講座

7月29日(水)

午後2時～4時30分

抽選

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: ゲームをすることで楽しみながら

身体や頭を活性化!!

定 員: 16名(要申込・抽選)

申込締切日: 7月22日(水)

当選発表日: 7月23日(木) 午後1時以降

※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。

ウクレレ体験講座

7月28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: 簡単な曲を1曲

弾くことができるようになります♪

定 員: 10名(要申込・先着順)

※貸出できるウクレレは5台程度です。

中央区東・南老人福祉センター合同事業

中央区高齢者囲碁将棋大会

7月30日(木)

午前10時～午後4時

場 所: 中央区南老人福祉センター

対 象: 区内在住の60歳以上の

男女アマチュアの方

定 員: 囲碁・将棋の部…各10名

(要申込・先着順)

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(水)～7月31日(金)

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)

センターだより 6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、カラー版で見られます!



東 旬 会

夏めきて潮入川の濃くにほふ

信彦

丁寧な手編み麦藁コースター

西子

青い豆野の香ただよふ豆御飯

千鳥子

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)	13:00~16:30 ○
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)	13:30~16:00 ○
	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・4(火)	13:30~16:00 ○
	オカリナ ひまわり	第2・4(金)	10:00~12:00 ×
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 ○

※定休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。

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！

インスタグラムのアプリの取得が、わからない方は職員がお手伝いいたしますので、お気軽にお声掛けください。

《センターをご利用のみなさへ》

・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(マイナンバーカードなど)をご持参ください。)

・利用証を無くし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



美書道

存子 久美子

【王羲之 十七帖】

爾(尔)以爲厚幸
爾るを得て以て厚幸と爲さん

西野 久美子

傷 爲彫悴
茲 清子

【美人董氏墓誌銘】

焉彫悴 傷茲
忽焉として彫悴するを怨
み茲の桂蕊

清子

※イベントの申込は、センター日より発行日より受付けています。 ☎ 06-6941-7719

2026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
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。 * センターだ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 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 10:30 音楽のお部屋 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴
			13:30 木版画・植物画	14:00 けん玉	13:30 健康太極拳	13:00 囲碁 13:30 生花 13:30 ハンドメイドひよこ
5	6	7	8	9	10	11
休館日		10:00 だいちゃん先生の 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)	10:30 やさしいヨガ なごみ 10:00 百歳体操A 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 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル(手芸) 13:30 尺八	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 歌謡(練習) 13:30 謡曲	13:30 民謡	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
12	13	14	15	16	17	18
休館日	10:00 フラダンスティアレ	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	10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:30 盆踊り講習会 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 10:30 音楽のお部屋 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 囲碁 13:00 なつメロ	13:30 新舞踊(初級)	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
19	20	21	22	23	24	25
休館日	海の日 	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(手芸) 13:30 尺八	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	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 14:00 ヤクルト 健康セミナー	10:00 歌謡(練習) 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	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 ウクレレ 体験講座 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 囲碁将棋大会 (南老人福祉センター) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	セ 夕 
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級) 13:30 尺八	14:00 eスポーツ 体験講座			