発行：中央区東老人福祉センター

東 中央区 ハッピー通信 2026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。

東ハッピーセンター 文化祭



同好会の日頃の成果を披露します。
お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日　時：11月4日（水）～6日（金）



作品展：4日（水）午前10時～午後3時
　　5日（木）午前10時～午後2時

お茶席：4日（水）午前10時～午後3時　※考楽社（煎茶道）
　　※前売り券は10月15日（木）から数量限定・先着順で
　　1階事務所にて販売しています。（1枚・200円）



発表会：6日（金）午前10時30分～午後3時30分
　　※終了時間は、変更することがあります。



ソウルダンス・ベーシック

11月9日（月）
午後2時～3時



場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：藤村　千恵子先生
内容：音楽に合わせて簡単なステップで踊ります。
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

11月10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
内　容：DVDを見ながらエクササイズ
定　員：35名（要申込・**先着順**）

アロマ香る しめ飾りレッスン

11月17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
講　師：内田　ゆかり先生
内　容：洋風しめ飾りの作成
定　員：20名（要申込・**抽選**）
参加費：1,000円
申込締切日：11月10日(火)
当選発表日：11月11日(水)午後1時以降



※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。

多肉植物の寄せ植え講習会

11月19日(木)
午後2時～3時
抽選

場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：中央区緑化ボランティア
内　容：多肉植物の寄せ植え
定　員：20名（要申込・**抽選**）
参加費：1,500円
申込締切日：11月12日(木)
当選発表日：11月13日(金)午後1時以降



※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。

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき発表会

老人クラブや老人福祉センターで活躍されている皆様が、日頃の活動の成果を披露する発表会です。あたたかい拍手で、皆さんを応援しませんか？

11月18日(水)
午後1時～4時30分

場　所：中央会館1階ホール
定　員：20名（要申込・**先着順**）

認知症は怖くない！共に生きようシリーズ

11月26日(木)
午後2時～3時

場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：北部地域包括支援センター
中央区オレンジチーム
内　容：「人生100年 時代」
～最後まで自分らしく
暮らすための備え～
定　員：30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（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『特別警報』または『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



センターだより10月号

お持ちのスマートフォン等で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！

Higashiの脳トレ11月号

11月2日(月)～11月30日(月)
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）



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しますので、お気軽にお声掛けください。

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。

同好会紹介

泰の会 水墨画・墨彩画

会員募集中
第1・第3(火) 13:30~15:30
会費:3,600円/3か月

墨色のみの情緒ある水墨画から、顔彩（水墨画の絵具）を使った綺麗な花の絵まで描いてみませんか？



【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

※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

作品紹介

俳句

東句会

老いてなほ夢を語りてさわやかに　信彦
十六夜や懐かし顔の浮かび来て　てるこ
コスモスの触れては離れ風の中　まゆみ

2026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	3	4	5	6	7
休館日	10:00 文化祭作品展 各同好会設営 10:00 お茶席設営 13:00 生花設営	文化の日 	10:00 文化祭 作品展 お茶席	10:00 文化祭 作品展 14:00 作品展撤収 14:00 発表会設営	10:30 文化祭 発表会 15:30 発表会撤収	10:00 大正琴 13:00 囲碁 13:30 ハンドメイドひよこ
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 14:00 ソウルダンス ・ベーシック	10:00 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） 13:30 水墨・墨彩画	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	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 13:30 歌謡（練習） 13:30 謡曲	10:00 オカリナひまわり 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 民謡 13:30 健康太極拳	8:00～13:00 停電 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
15	16	17	18	19	20	21
休館日	13:00 なつメロ 13:00 囲碁	10:30 アロマ香る しめ飾りレッスン 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） 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉 13:00 いきいき発表会 （中央会館）	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 多肉植物の 寄せ植え講習会	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 13:00 俳句 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 11:00 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
22	23	24	25	26	27	28
休館日	勤労感謝の日 	10:00 美書道 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊（初級） 13:30 尺八	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	10:30 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 認知症は 怖くない	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	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
29	30					
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 13:30 民踊					

※教室・行事等の日程を変更すること
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『特別警報』または
『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追加・変更は
できかねますのでご了承ください。

