



# 都島区 老人福祉センターだより

2020年12月15日発行



大阪市都島区中野町4-2-24-108

☎06-6354-0354

<指定管理者>都島区社会福祉協議会 メール: rjfc-miyako@miyakorin.com

## 作品展

## 作品募集します!!

## 謹賀新年

日程は、2月3日(水)~5日(金)を予定しています。  
※作品展開催のための作品を募集します。  
作品は、お一人2点まで出品できますが、  
A4サイズ以上の大きな作品は、  
1点とさせていただきます。  
1月6日(水)~27日(水)の間に、出品ください。



本年もどうぞよろしくお願いたします。

新年は1月4日(月)から  
開館となります。



## 骨・カルシウムセミナー

- ◆日時 1月27日(水)  
午後1時30分~2時30分
- ◆講師 雪印メグミルク(株)
- ◆定員 20名
- ◆申込み 1月13日(水)  
午前9時30分~  
来館または電話にて受付



参加費無料

## すこやかマッサージ & ダンス

- ◆日時 1月22日(金) 午後2時~3時
  - ◆場所 **ふれあいセンター 都島**  
都島本通3-12-31
  - ◆定員 25名(申込先着順)
  - ◆持ち物 水分補給用の飲み物
  - ◆申込み 1月8日(金) 午前9時30分~  
来館または電話にて受付
- ※動きやすい服装で、ご参加ください。  
※水分補給の飲み物も、ご持参ください

参加費無料



## 介護予防教室 **ぴんしゃん教室**

- 日時: 毎週木曜日(7・14・21・28日)
- 内容: 介護予防・認知症予防のための健康体操
- 定員: 15名(申込先着順)
- 申込み: 12月17日(木) 午前9時30分~
- ※ぴんしゃん教室、12月に参加以外の方優先します。
- ※動きやすい服装でご参加ください。
- ※水分補給の飲み物も、ご持参ください



参加費無料



俳句サークルの作品

短日やノートの白さ目滲みて

冬菫開かぬ因後の窓明り

杖音の響きやわらぐ散紅葉

藤本重美

金子富恵

細野芳子

## 認知症予防トレーニング

- ◆日時 1月15日(金)  
午後2時~2時40分
- ◆定員 12名(申込先着順)
- ◆申込み 12月24日(木) 午前9時30分~  
来館または電話にて受付



参加費無料



## 12月・1月生まれの お誕生日写真の撮影会

- コロナウイルス感染拡大防止のため、  
通常のお誕生日会が開催できません。  
いつもより、ちょっとおしゃれして、  
写真だけでも撮りませんか?
- ◆日時: 1月20日(水) 午後1時30分~
  - ◆申込み: 12月15日(火) 午前9時30分~  
来館または電話にて受付

# 1月行事予定表

		月	火	水	木	金 1	土 2
大広間	午前	<b>脳活・脳トレ チャレンジ</b> (※休館日は除く) 火曜日 10:00~ (5・12・19・26日) 木曜日 10:00~ 13:30~ (7・14・21・28日) 金曜日 10:00~ (8・15・22・29日) ※火曜・金曜日の午後はありません		<b>いきいき百歳体操</b> (※休館日は除く) 月曜日 10:00~ 13:30~ (4・18・25日) 水曜日 10:00~ 13:30~ (6・13・20・27日) 土曜日 10:00~ 13:30~ (9・16・23・30日) ※予約は翌週の分のみ受付ます		休館日 (元日) 	休館日
	午後						
テイルーム	午前						
	午後						
講習室1	午前						
	午後						
その他							
		4	5	6	7	8	9
大広間	午前			10:00~ クロリティ	10:00~ びんしゃん教室	10:30~ 新舞踊	10:00~ 折り紙
	午後		13:30~ おはなし会				
テイルーム	午前	10:00~ 卓球			10:00~ 手話	10:00~ 卓球	10:00~ 卓球
	午後	13:30~ 卓球	13:30~ 3B体操			13:30~ 卓球	13:30~ 卓球
講習室1	午前	10:00~ いきいき百歳体操	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ いきいき百歳体操	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ いきいき百歳体操
	午後	13:30~ いきいき百歳体操		13:30~ いきいき百歳体操	13:30~ 脳トレチャレンジ	13:00~ まいちゃんの墨彩画教室	13:30~ いきいき百歳体操
その他						10:00~ ボランティア	
		11	12	13	14	15	16
大広間	午前	休館日 (成人の日)	10:00~ 太極拳		10:00~ びんしゃん教室		10:00~ クロリティ
	午後		13:30~ おはなし会		13:30~ 気功体操	14:00~ 介護予防トレーニング	
テイルーム	午前			10:00~ 書道	10:00~ はがき絵	10:00~ 卓球	10:00~ 卓球
	午後			13:30~ 折り紙	13:15~ 民踊	13:30~ 卓球	13:30~ 卓球
講習室1	午前			10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ いきいき百歳体操	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ いきいき百歳体操
	午後			13:00~ 俳句	13:30~ いきいき百歳体操	13:30~ 脳トレチャレンジ	13:30~ いきいき百歳体操
その他						14:00~ 老ク役員会	
		18	19	20	21	22	23
大広間	午前	10:00~ 太極拳			10:00~ びんしゃん教室	10:30~ 新舞踊	
	午後	13:30~ フォークダンス(ストレッチ)	13:30~ おはなし会	13:30~ お誕生日写真撮影			
テイルーム	午前	10:00~ 卓球			10:00~ 手話	10:00~ 卓球	10:00~ 卓球
	午後	13:30~ 卓球	13:30~ 3B体操		13:15~ 民踊	13:30~ 卓球	13:30~ 卓球
講習室1	午前	10:00~ いきいき百歳体操	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ いきいき百歳体操	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ いきいき百歳体操
	午後	13:30~ いきいき百歳体操		13:30~ いきいき百歳体操	13:30~ 脳トレチャレンジ		13:30~ いきいき百歳体操
その他						10:00~ ボランティア 14:00~ ふれあいセンター都島 すこやかマッサージ&ダンス	
		25	26	27	28	29	30
大広間	午前	10:00~ 太極拳			10:00~ びんしゃん教室		
	午後	13:30~ フォークダンス(ストレッチ)	13:30~ おはなし会	13:30~ 骨・カルシウムセミナー	13:30~ 気功体操		
テイルーム	午前	10:00~ 卓球		10:00~ 書道		10:00~ 卓球	10:00~ 卓球
	午後	13:30~ 卓球			13:15~ 民踊	13:30~ 卓球	13:30~ 卓球
講習室	午前	10:00~ いきいき百歳体操	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ いきいき百歳体操	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ 脳トレチャレンジ	10:00~ いきいき百歳体操
	午後	13:30~ いきいき百歳体操		13:30~ いきいき百歳体操	13:30~ 脳トレチャレンジ		13:30~ いきいき百歳体操
その他							

都島区老人福祉センターをご存知ですか！！

～市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です～

ご利用の際は、利用証のご提示をお願いいたします。お持ちでない方、ご本人確認書類（住所が確認できるもの）を持参し、来館してください。

《住所》 大阪市都島区中野町4-2-24-108

《電話番号》 06-6354-0354

《開館時間》 午前10時～午後5時

《休館日》 日曜・祝日・年末年始 12/29～1/3

《交通機関》 市バス 都島区役所前で下車、西方向へ徒歩5分

市バス 中野町3丁目下車、南方向へ徒歩4分

