2023年 11月 都島区 老人福祉センターだより

２０２３年１０月１６日発行

〒534-0027　大阪市都島区中野町４−２−２４−１０８　☎０６−６３５４−０３５４
メール：ｒｊｆｃ−miyako@miyakorin.com＜指定管理者＞都島区社会福祉協議会

ヨガ体験教室

参加費無料

◆日　時：１１月７日（火）　午前１０時３０分～正午
◆場　所：当センター　大広間
◆内　容：基礎からヨガを体験する
◆講　師：上園　千枝　先生（RYS　ヨガインストラクター）
◆定　員：１０名（申込抽選）
◆申込み：１０月２４日（火）・２５日（水）午前１０時～午後３時
来館または電話にてお申込みください。
申込み多数の場合は抽選をして２６日（木）以降に落選者のみ連絡します。

※ヨガマットはセンターで用意します。

介護予防講座　ぴんしゃん教室

参加費無料

◆日　時：１１月2日・9日・16日・30日
毎週木曜日　午前１０時～１１時３０分
◆場　所：当センター　大広間　◆内　容：介護予防・認知症予防のための健康体操
◆講　師：森原　優次　先生　◆定　員：３３名（申込抽選）
◆申込み：10月24日（火）・25日（水）午前１０時～午後3時　来館または電話にて受付します。
申込み多数の場合は抽選をして26日（木）以降に落選者のみ連絡します。

いきいき百歳体操

参加費無料

毎週（※休館日は除く）
水曜日　１０：００～
１１：００～
１３：３０～
１４：３０～
（11/1・8・15・22・29日）
土曜日　１０：００～
１３：３０～
（１１/４・１１・１８・２５日）
定　員：各回２０名
「百歳体操」約３０分のあと「かみかみ体操」約２０分をして、最後にラジオ体操をします。
※参加希望の方は、事務所にお申込みください。

ふれあいカフェみやっこ

◆日　時：１１月１５日（水）
午後１時３０分～３時
◆場　所：当センター　講習室
コーヒー（お菓子付き）で
午後のひとときを過ごしませんか？

参加費無料

１０・１１月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

参加費無料

◆日　時：１１月１５日（水）午後1時30分～
◆場　所：当センター　講習室
◆申込み：１０月２３日（月）午前１０時～
来館または電話にてお申込みください。
※写真をカードにしてお渡しします。
希望者には似顔絵もプレゼントします。

認知症予防トレーニング

参加費無料

◆日　時：１１月１７日（金）午後１時３０分～２時１０分
◆場　所：当センター　大広間
◆定　員：２８名（申込抽選）
◆内　容：認知症予防のための頭と身体を使った簡単な運動
◆講　師：都島オレンジチーム
◆申込み：１１月1日（水）・2日（木）午前１０時～午後3時　来館または電話にて受付します。
申込み多数の場合は抽選をして、4日(土)以降に落選者のみ連絡します。

すこやかマッサージ＆ダンス

参加費無料

◆日　時：１１月２７日（月）　午後２時～３時
◆場　所：当センター　大広間　◆定　員：３０名（申込抽選）
◆内　容：リンパの流れを意識したセルフマッサージ＆ダンス
◆講　師：藤村　千恵子　先生
◆申込み：１１月7日（火）・8日（水）午前１０時～午後3時　来館または電話にて受付します。
申込み多数の場合は抽選をして、落選者 のみ9日（木）以降に連絡します。

省三先生の元気アップ講座

参加費無料

◆日　時：１１月２８日（火）　午前10時～11時
◆場　所：当センター　大広間
◆内　容：健康に元気でいられるための運動
◆講　師：中村　省三　先生　◆定　員：２５名（申込抽選）
◆申込み：１１月１４日（火）・１５日（水）午前１０時～午後3時
来館または電話にて受付します。申込み多数の場合は抽選をして落選者のみ
１６日（木）以降にご連絡します。

11 月 行 事 予 定 表

月	火	水	木	金	土
囲碁・将棋 １３：３０～１６：００ 卓　球 毎週　月曜・木曜・金曜・土曜 （但し、第５週目はなし） １０：００～１１：４５ １３：３０～１５：３０		1 10:00 11: 00 百歳体操 10:00 クロリティ 13:30 14:30 百歳体操	2 10:00 ぴんしゃん教室 10:00 卓　球 10:00 手　話 13:30 卓　球 13:30 懐メロ「歌彩会」	3 休館日 （文化の日）	4 10:00 百歳体操 10:00 卓　球 10:00 折り紙 13:30 百歳体操 13:30 卓　球
6 10:00 太極拳 10:00 卓　球 13:30 卓　球 13:30 フォークダンス	7 13:30 音楽療法 13:30 3B体操 13:30 民　踊	8 10:00 11:00 百歳体操 10:00 書　道 10:00 煎茶道 13:30 14:30 百歳体操 13:30 折り紙 13:30 着付け	9 10:00 ぴんしゃん教室 10:00 卓　球 10:00 はがき絵 13:30 気功体操 13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 卓　球	10 10:00 新舞踊 10:00 卓　球 10:00 ボランティア 13:30 卓　球 13:30 カラオケ 13:30 詩　吟	11 10:00 百歳体操 10:00 卓　球 13:30 百歳体操 13:30 卓　球
13 10:00 太極拳 10:00 卓　球 13:30 卓　球 13:30 フォークダンス	14 13:30 俳　句 13:30 民　踊 老ク役員会	15 10:00 11:00 百歳体操 13:30 みやっこカフェ 13:30 百歳体操 13:30 お誕生日 写真撮影	16 10:00 ぴんしゃん教室 10:00 手　話 10:00 卓　球 13:30 卓　球	17 10:00 卓　球 13:30 認知症予防 トレーニング 13:30 卓　球 13:30 日本画	18 10:00 百歳体操 10:00 卓　球 10:00 クロリティ 13:30 百歳体操 13:30 卓　球
20 10:00 太極拳 10:00 卓　球 13:30 卓　球 13:30 フォークダンス	21 13:30 音楽療法 13:30 3B体操 13:30 民　踊	22 10:00 11:00 百歳体操 10:00 書　道 10:00 煎茶道 13:30 14:30 百歳体操 13:30 着付け	23 休館日 （勤労感謝の日）	24 10:00 新舞踊 10:00 卓　球 10:00 ボランティア 13:30 卓　球 13:30 カラオケ 13:30 詩　吟	25 10:00 百歳体操 10:00 卓　球 13:30 百歳体操 13:30 卓　球
27 10:00 太極拳 10:00 卓　球 13:30 卓　球 14:00 すこやかマッサージ ＆ダンス	28 10:00 省三先生の 元気アップ講座	29 10:00 11:00 百歳体操 13:30 14:30 百歳体操	30 10:00 ぴんしゃん教室		

サ ー ク ル 案 内

毎　月		サークル	時　　間	活動状況
月	第1・2・3・4	太極拳	10:00～12:00	
	第1・2・3	フォークダンス	13:30～15:30	
火	第1・2・3	民　踊	13:30～15:30	
	第2	俳　句	13:30～15:30	
	第1・3	3B体操	13:30～15:00	メンバー募集中
	第1・3	音楽療法	13:30～15:00	メンバー募集中
水	第1・3	フラダンス	10:30～12:00	自粛中
	第1水・第3土	クロリティ同好会	10:00～11:30	１名募集中
	第2・4	煎茶道	10:00～12:30	メンバー募集中
	第2・4	書　道	10:00～12:00	メンバー募集中
	第2・4	着付け	13:30～15:30	メンバー募集中
	第2	折り紙	13:30～15:00	メンバー募集中
木	第2	はがき絵	10:00～12:00	メンバー募集中
	第1・3	手　話	10:00～11:30	メンバー募集中
	第2・4	気功体操	13:30～15:00	
	第1・2	懐メロ「歌彩会」	13:30～16：00	
	第2・4	社交ダンス	13:30～15:30	自粛中
金	第2・4	カラオケ	13:30～15:00	若干名募集中
	第2・4	ボランティア活動	10:00～12:00	
	第2・4	新舞踊	10:00～12:00	メンバー募集中
	第1・2・4	詩　吟	13:30～15:30	メンバー募集中
	第1・3	日本画	13:30～15:30	
土	第3・第1水	クロリティ同好会	10:00～11:30	
	第1	折り紙	10:00～12:00	

お申込みいただいた講座等をやむを得ずキャンセルされる場合は、センターまでご連絡をお願いいたします。
予定しております事業等が、災害や天候などにより、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。
台風等の影響により、暴風警報・サークル活動は中止となり、センターは臨時休館となります。

俳句サークルの作品

八路きて我が手しみじみ鰯雲　細野芳子

マンションの夜の花壇に虫の声　辰川泰枝

台風の進路予報図枝を切る　土居わ子

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丁目で下車　南方向へ徒歩４分