

2023年 都島区



老人福祉センターだより

2023年11月15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



ノルディックウォーキング&ヨガ

- ◆日時：12月19日(火) 午前10時~11時30分
- ◆場所：当センター 大広間
- ◆内容：センターで準備運動をかねてイスに座ってヨガを行い川沿いの公園に移動してノルディックウォーキング
- ◆講師：ez to up パーソナルトレーニングジム インストラクター
- ◆定員：各回20名(申込抽選)
- ◆参加費 30円(保険代)
- ◆申込み：12月5日(火)・6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、当選者には7日(木)以降に連絡します。当選の方は、8日(金)9日(土)に参加費(保険代)30円を老人福祉センターにお持ちください。
- ◆服装：動きやすい服装・両手があくバック(両手にポールを持ちます)水分補給用の飲み物もお持ちください。**※ポールは用意いたします**



参加費無料

心が元気になる クリスマスコンサート

- ◆日時：12月21日(木) 午後1時30分~2時30分
- ◆場所：当センター 大広間
- ◆定員：50名(申込抽選)
- ◆内容：歌と楽器演奏によるコンサート
- ◆演者：奥野彰子・北村恵美子(音もだち)
- ◆申込み：12月5日(火)・6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、7日(木)以降に落選者のみ連絡します。



参加費無料

ゆるのび健康体操



- ◆日時：12月1日(金) 午後3時~4時
- ◆場所：当センター 大広間
- ◆内容：寝たきりにならないための予防運動
- ◆申込み：11月21日(火)・22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、24日(金)以降に落選者のみ連絡します。
- ◆定員：30名(申込抽選)
- ◆講師：戸田 直子 先生

参加費無料

ヨガ体験教室

- ◆日時：12月5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
- ◆申込み：11月21日(火)・22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24日(金)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。**
- ◆定員：10名(申込抽選)
- ◆講師：上園 千枝 先生(RYS ヨガインストラクター)



参加費無料

介護予防講座 ぴんしゃん教室



- ◆日時：12月7日・14日・21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
- ◆申込み：11月24日(金)・25日(土) 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28日(火)以降に落選者のみ連絡します。
- ◆定員：33名(申込抽選)
- ◆講師：森原 優次 先生

参加費無料

認知症予防トレーニング



- ◆日時：12月15日(金) 午後1時30分~2時10分
- ◆場所：当センター 大広間
- ◆内容：認知症予防のための頭と身体を使った簡単な運動
- ◆申込み：11月28日(火)・29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、30日(木)以降に落選者のみ連絡します。
- ◆定員：30名(申込抽選)
- ◆講師：東雄苑都島の職員さん

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。

12月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
午	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	2
前					10:00 卓球	10:00 卓球
午					13:30 卓球	13:30 卓球
後					13:30 日本画	13:30 日本画
後	4	5	6	7	8	9
午	10:00 太極拳	10:30 ヨガ体験教室	10:00 11:00 百歳体操	10:00 びんしゃん教室	10:00 新舞踊	10:00 百歳体操
前	10:00 卓球		10:00 クロリテ	10:00 卓球	10:00 卓球	10:00 卓球
午	13:30 卓球	13:30 音楽療法	13:30 14:30 百歳体操	13:30 懐メロ「歌彩会」	13:30 卓球	13:30 百歳体操
後	13:30 フォークダンス	13:30 3B体操		13:30 懐メロ「歌彩会」	13:30 カラオケ	13:30 卓球
後		13:30 民踊		13:30 卓球	13:30 詩吟	
後	11	12	13	14	15	16
午	10:00 太極拳		10:00 11:00 百歳体操	10:00 びんしゃん教室	10:00 卓球	10:00 百歳体操
前	10:00 卓球		10:00 書道	10:00 はがき絵	10:00 卓球	10:00 卓球
午	13:30 卓球	13:30 俳句	13:30 14:30 百歳体操	13:30 気功	13:30 認知症予防トレーニング	13:30 百歳体操
後	13:30 フォークダンス	13:30 民踊	13:30 折り紙	13:30 卓球	13:30 卓球	13:30 卓球
後		老ク役員会	13:30 着付け	13:30 懐メロ「歌彩会」	13:30 日本画	
後	18	19	20	21	22	23
午	10:00 太極拳	10:00 ノルディックウォーキング&ヨガ	10:00 11:00 百歳体操	10:00 びんしゃん教室	10:00 新舞踊	10:00 百歳体操
前	10:00 卓球			10:00 卓球	10:00 卓球	10:00 卓球
午	13:30 卓球	13:30 音楽療法	13:30 14:30 百歳体操	13:30 心が元気になる	13:30 卓球	13:30 百歳体操
後	13:30 フォークダンス	13:30 3B体操		13:30 クリスマスコンサート	13:30 カラオケ	13:30 卓球
後		13:30 民踊		13:30 卓球	13:30 詩吟	
後	25	26	27	28	29日・30日・31日	
午	10:00 太極拳		10:00 11:00 百歳体操	10:00 卓球	休館日 年始は1月4日(木)より開館いたします。	
前	10:00 卓球		10:00 書道	10:00 卓球		
午	13:30 卓球		13:30 14:30 百歳体操	13:30 卓球		
後						

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	クロリテ同好会	10:00~11:30	2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
木	第2・4	着付け	13:30~15:30	
	第2	折り紙	13:30~15:00	メンバー募集中
	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
金	第2・4	気功体操	13:30~15:00	
	第1・2	懐メロ「歌彩会」	13:30~16:00	メンバー募集中
	第2・4	社交ダンス	13:30~15:30	自粛中
	第2・4	カラオケ	13:30~15:00	若干名募集中
土	第2・4	ボランティア活動	10:00~12:00	メンバー募集中
	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	メンバー募集中
土	第3・第1水	クロリテ同好会	10:00~11:30	2名募集中
	第1	折り紙	10:00~12:00	

いきいき百歳体操

毎週(※休館日は除く)
 水曜日 10:00~
 11:00~
 13:30~
 14:30~
 (12/6・13・20・27日)
 土曜日 10:00~
 13:30~
 (12/2・9・16・23日)
 「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。

俳句サークルの作品
 自転車を押して坂道菊日和
 秋高し犬と遠くを見て居たり
 つくばいの雀の調秋うらら
 金子富恵
 一孝
 小澤泰子

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

