

2024年

都島区



# 老人福祉センターだより

2024年3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](mailto:rjfc-miyako@miyakorin.com) <指定管理者> 都島区社会福祉協議会



4月1日(月)から「利用証」の年度更新手続きを行います。

住所・電話番号・緊急連絡先等変更される場合は、

更新手続きの際にお知らせください。

利用証をお持ちでない方、また紛失されている方については、

新規発行・再発行の手続きを行います。



## 参加費無料 介護予防講座 ぴんしゃん教室

◆日時：4月4日・11日・18日・25日 毎週木曜日

①午前10時～10時50分 ②午前11時～11時50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：各25名(申込先着順)

◆申込み：3月22日(金)午前10時から来館または電話にて受付します。

各時間の定員に達した場合はご希望の時間に受講できない場合がありますのでご了承ください。



## 参加費無料 認知症予防トレーニング

◆日時：4月19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：東雄苑都島の職員さん

◆申込み：3月26日(火)・27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、28日(木)以降に落選者のみ連絡します。



## サークル連絡会

◆日時：4月23日(火)

午前10時30分～

◆場所：当センター 大広間

令和6年度の新役員の方の出席をお願いします。

役員引継ぎ、規約の説明等、行います。

## 参加費無料 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～  
(4/3・10・17・24日)

土曜日 10:00～13:30～  
(4/6・13・20・27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。現在、土曜日は午前・午後とも満員です。



## 参加費無料

## ダンスでフレイル予防!!!

ダンス(ZUMBA GOLD®)は、様々な国の音楽に合わせてマネして動くだけ! 簡単なので初めてでも、ダンスが苦手でも、楽しく参加できるプログラム! 体幹強化(バランス)、ダイエット、意欲の向上、心肺・認知機能の低下予防当の効果期待できます!!!

◆日時：4月20日(土)午前11時～正午

◆場所：当センター 大広間 ◆定員：20名(申込抽選)

◆内容：音楽に合わせて身体を動かしフレイル予防

◆講師：L&P 宮下 寿三江 先生

◆申込み：3月27日(水)・28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、29日(金)以降に落選者のみ連絡します。



## 参加費無料

## すこやかマッサージ&ダンス ストレッチ&ダンス

◆日時：4月22日(月)

①すこやかマッサージ&ダンス 午後1時30分～2時20分

②ストレッチ&ダンス 午後2時30分～3時20分

◆場所：当センター 大広間

◆定員：各25名(申込先着順)

◆内容：①リンパの流れを意識したセルフマッサージ&ダンス

②音楽に合わせて身体を動かす。

◆講師：藤村 千恵子 先生

◆申込み：4月9日(火)午前10時から、来館または電話にてお申込みください。

※原則、「すこやかマッサージ&ダンス」と「ストレッチ&ダンス」は一緒には申込みできません。



# 4月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	9:45 11:00 チエ先生のヨガ	10:00 11:00 百歳体操 10:00 クロリティ	10:00 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 10:00 卓球 10:00 手話	10:00 卓球	10:00 百歳体操 10:00 卓球 10:00 折り紙
午後	13:30 卓球 13:30 フォークダンス	13:30 音楽療法 13:30 3B体操 13:30 民踊	13:30 14:30 百歳体操	13:30 卓球 13:30 懐メロ「歌彩会」	13:30 卓球 13:30 日本画 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	8	9	10	11	12	13
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球		10:00 11:00 百歳体操 10:00 書道 10:00 煎茶道	10:00 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 10:00 卓球 10:00 はがき絵	10:00 新舞踊 10:00 卓球 10:00 ボランティア	10:00 百歳体操 10:00 卓球
午後	13:30 卓球 13:30 フォークダンス	13:30 俳句 13:30 民踊 老ク役員会	13:30 14:30 百歳体操 13:30 折り紙 13:30 着付け	13:30 気功 13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 卓球	13:30 卓球 13:30 カラオケ 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	15	16	17	18	19	20
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:00 太極拳 剣	10:00 11:00 百歳体操	10:00 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 10:00 手話 10:00 卓球	10:00 卓球	10:00 百歳体操 10:00 卓球 11:00 ダンスでフレイル予防
午後	13:30 卓球 13:30 フォークダンス	13:30 音楽療法 13:30 3B体操 13:30 民踊	13:30 14:30 百歳体操	13:30 卓球	13:30 <b>認知症予防 トレーニング</b> 13:30 卓球 13:30 日本画	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	22	23	24	25	26	27
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:30 <b>サークル連絡会</b> 10:30 eスポーツ同好会	10:00 11:00 百歳体操 10:00 書道 10:00 煎茶道	10:00 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 10:00 卓球	10:00 新舞踊 10:00 卓球 10:00 ボランティア	10:00 百歳体操 10:00 卓球
午後	13:30 卓球 13:30 オコヤママッサージュ&ダンス 14:30 ストレッチ&ダンス	13:30 <b>ふれあいカフェ</b>	13:30 14:30 百歳体操 13:30 着付け	13:30 気功体操 13:30 卓球	13:30 卓球 13:30 カラオケ 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	29	30	<b>囲碁・将棋</b> 13:30~16:00  <b>卓球</b> 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			
午前	<b>休館日</b> (昭和の日)		<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <b>ふれあいカフェみやっこ</b>            ◆日時：4月23日(火)            午後1時30分~3時            ◆場所：<u>当センター 講習室</u>            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?         </div>			
午後						

# 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	メンバー募集中
火	第1・2・3	民踊	13:30~15:30	メンバー募集中
	第1	チエ先生のヨガ	9:45~10:45 11:00~12:00	
	第2	俳句	13:30~15:30	
	第3	太極拳 剣	10:00~12:00	
	第4	eスポーツ同好会	10:30~12:00	
	第1・3	音楽療法	13:30~15:00	メンバー募集中
水	第1・3	3B体操	13:30~15:00	メンバー募集中
	第1・3	フラダンス	10:30~12:00	休止中
	第1水・第3土	クロリティ同好会	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	
	第2	着付け	13:30~15:30	
木	第2	折り紙	13:30~15:00	メンバー募集中
	第1・2	懐メロ「歌彩会」	13:30~16:00	
	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	社交ダンス	13:30~15:30	休止中
	第2・4	気功体操	13:30~15:00	
金	第2・4	カラオケ	13:30~15:30	
	第2・4	ボランティア	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
土	第1・3	日本画	13:30~15:30	メンバー募集中
	第3・第1水	クロリティ同好会	10:00~11:30	2名募集中
	第1	折り紙	10:00~12:00	メンバー募集中

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**  
 やわらかきはこべは鳥に吾が粥に  
 土居和子  
 寒き日を無心で歌ふ春よ来い  
 辰川奏枝  
 白雲の続くかぎりの梅の里  
 宮尾正信

## 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

