

2024年

都島区



老人福祉センターだより

2024年4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



介護予防講座 **ぴんしゃん教室**

参加費無料

◆日時: 5月2日・9日・16日・23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: 4月19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: 5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: 4月24日(水)・25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、26日(金)以降に落選者のみ連絡します。



参加費無料

4・5月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

◆日時: 5月15日(水)午後1時30分~
◆場所: 当センター
◆申込み: 4月19日(金)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。



ふれあいカフェみやっこ

◆日時: 5月23日(木)
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

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~
(5/1・8・15・22・29日)

土曜日 10:00~ 13:30~
(5/11・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。
※現在、満員の時間帯もありますので参加希望のかたは
事務局におたずねください。



ノルディックウォーキング&ヨガ

◆日時: 5月30日(木)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: 20名(申込抽選)
◆参加費: 30円(保険代)
◆申込み: 5月7日(火)・8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9日(木)以降に連絡します。
当選の方は、5月10日(金)11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。 ※ポールは用意いたします



※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)・水分補給の飲み物も
忘れずにお持ちください。

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: 5月27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: 5月14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。どちらか一方の申込みです。



5月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前	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	10:00 11:00 百歳体操	10:00 11:00 びんしゃん教室	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)
午後			10:00 クロリティ	10:00 卓球 手話		
	6	7	8	9	10	11
午前	休館日 (振替休日)	9:45 11:00 チ工先生のヨガ	10:00 11:00 百歳体操	10:00 11:00 びんしゃん教室	10:00 新舞踊	10:00 百歳体操
午後			13:30 音楽療法	13:30 14:30 百歳体操	13:30 気功	13:30 卓球
	13	14	15	16	17	18
午前	10:00 太極拳		10:00 11:00 百歳体操	10:00 11:00 びんしゃん教室	10:00 卓球	10:00 百歳体操
午後	13:30 卓球	13:30 俳句	13:30 14:30 百歳体操	13:30 卓球	13:30 卓球	13:30 百歳体操
	20	21	22	23	24	25
午前	10:00 太極拳	10:00 太極拳 剣	10:00 11:00 百歳体操	10:00 11:00 びんしゃん教室	10:00 新舞踊	10:00 百歳体操
午後	13:30 卓球	13:30 音楽療法	13:30 14:30 百歳体操	13:30 ふれあいカフェ	13:30 卓球	13:30 百歳体操
	27	28	29	30	31	
午前	10:00 太極拳	10:30 eスポーツ同好会	10:00 11:00 百歳体操	10:00 ノルディックウォーキング & ヨガ		
午後	13:30 卓球		13:30 14:30 百歳体操			

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	チ工先生のヨガ	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	
水	第1・3	音楽療法	13:30~15:00	メンバー募集中
	第1・3	3B体操	13:30~15:00	メンバー募集中
	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
木	第2・4	書道	10:00~12:00	
	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1・2	懐メロ「歌彩会」	13:30~16:00	若干名募集
金	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2・4	カラオケ	13:30~15:30	若干名募集
	第2・4	ボランティア	10:00~12:00	
土	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
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
 陽を溜めて解けたしたる蛸蚪の紐
 春うらら曾孫かけ来て手をつなぐ
 古瀬 敬子
 みな空へ向ひて立てり辛夷の芽
 土居 和子

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

