

2025年



都島区

老人福祉センターだより



〒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



参加費無料

介護予防講座 ぴんしゃん教室

申込
抽選



- ◆日時: 6月5日・12日・19日・26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: 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(申込抽選)
- ◆申込み: 5月14日(水)・15日(木) 午前11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方に15日(木)以降ご連絡します。

参加費無料

『スマホデビューからもう一歩』 スマホを安全に使おう

申込
抽選



- ◆日時: 6月6日(金) 午前10時～正午
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 20名(申込抽選)
- ◆内容: スマホを安全に使おう。スマホで健康管理をしよう(脳トレや体操)
- ◆講師: ソフトバンク スマートフォンアドバイザー
- ◆申込み: 5月20日(火)・21日(水) 午前11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、
21日(水)以降に落選者にご連絡します。

※スマートフォンは1人1台貸出ししますので、講座は貸出し機で受けていただきます。

参加費無料

認知症予防トレーニング

申込
抽選

- ◆日時: 6月20日(金) 午後1時30分～2時10分 ◆場所: 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: 6月3日(火)・4日(水) 午前11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(水)以降に落選者のみご連絡します。

参加費無料

ふれあいカフェみやっこ

- ◆日時: 6月19日(木) 午後1時30分～3時
- ◆場所: 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? 予約は不要です。

参加費無料

心をつなぐハーモニー

申込
抽選

センター利用者の臼井恭子さんがメンバーのピアノを含めて5人の合唱グループです

- ◆日時: 6月30日(月) 午後1時30分～2時40分
- ◆場所: 大広間
- ◆定員: 50名(申込抽選)
- ◆演者: ♪Choir.Quintette(コール・クインテット)
臼井恭子・中辻津志子・沼田浩和・永井義信・小川由紀子



- ◆申込み: 6月12日(木)・13日(金) 午前11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13日(金)以降に落選者のみご連絡します。

参加費無料

座ってできる椅子ヨガ

申込
抽選

- ◆日時: 6月10日(火) 午前10時～11時 ◆場所: 大広間
- ◆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
- ◆参加費: 無料 ◆定員: 25名(申込抽選) ◆対象: 市内在住60歳以上の方
- ◆申込み: 5月27日(火)・28日(水) 午前11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(水)以降に落選者のみご連絡します。



参加費無料

百歳体操ステップアップ講座

申込
抽選



- ◆日時: 6月24日(火) 午前10時～午前11時
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 20名(申込先着順)
- ◆内容: 百歳体操の効果を高める筋力アップ体操
- ◆講師: 樋口美愛 先生(生涯学習インストラクター)
- ◆申込み: 6月4日(水)・5日(木) 午前11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5日(木)以降に落選者のみご連絡します。
※いきいき百歳体操に参加している方が対象です。他の地域で参加している方でも構いません。

参加費無料

すこやかマッサージ&ダンス ソウルダンスベーシック

申込
抽選

- ◆日時: 6月23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ソウルダンスベーシック 午後2時30分～3時20分
- ◆場所: 大広間 ◆定員: ①25名 ②30名(申込抽選)
- ◆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音楽に合わせてダンスを踊る
- ◆講師: 藤村 千恵子 先生
- ◆申込み: 6月10日(火)・11日(水) 午前11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方には11日(水)以降にご連絡します。



6月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	10:00 太極拳 10:00 卓 球		10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 クロリティ	10:00 / 11:00 びんしゃん教室 10:00 卓 球 10:00 手 話	10:00 スマホ講座 10:00 卓 球	10:00 百歳体操 10:00 卓 球 10:00 折り紙 11:15 みやみやズンバ
午後	13:30 フォークダンス 13:30 卓 球	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
	9	10	11	12	13	14
午前	10:00 太極拳 10:00 卓 球	10:00 イスヨガ	10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 書 道 10:00 煎茶道	10:00 / 11:00 びんしゃん教室 10:00 卓 球 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 フォークダンス 13:30 卓 球	13:30 民 踊 13:30 俳 句 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 気功体操 13:30 卓 球 13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 社交ダンス	13:30 カラオケ 13:30 卓 球 13:30 詩 吟	13:30 百歳体操 13:30 卓 球
	16	17	18	19	20	21
午前	10:00 太極拳 10:00 卓 球 10:00 似顔絵	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 卓 球 10:00 卓 球 10:00 手 話	10:00 卓 球	10:00 百歳体操 10:00 卓 球 10:00 クロリティ 11:15 みやみやズンバ
午後	13:30 フォークダンス 13:30 卓 球	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 ふれあいカフェ みやっこ	13:30 認知症予防 トレーニング 13:30 卓 球 13:30 日本画	13:30 百歳体操 13:30 卓 球
	23	24	25	26	27	28
午前	10:00 太極拳 10:00 卓 球	10:00 百歳体操 ステップアップ講座 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 びんしゃん教室 10:00 卓 球 10:00 卓 球 9:45/11:00 チエ先生のヨガ	10:00 新舞踊 10:00 卓 球 10:00 卓 球 ボランティア	10:00 百歳体操 10:00 卓 球
午後	13:30 すこやかマッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンスベシック 13:30 卓 球		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 社交ダンス	13:30 カラオケ 13:30 卓 球 13:30 詩 吟	13:30 百歳体操 13:30 卓 球
	30	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～ （6/4・11・18・25日） 土曜日 10:00～13:30～ （6/7・14・21・28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。 ラジオ体操のあとにはみやっこ体操もしています。 ※参加希望の方は、事務所にお申込みください。				
午前						
午後	13:30 心をつなぐ ハーモニー					

サークル案内

		サークル	時 間	活動状況
月	第1・2・3・4	太極拳	10:00～12:00	メンバー募集中
	第1・2・3	フォークダンス	13:30～15:30	メンバー募集中
	第3	似顔絵同好会	10:00～12:00	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2	俳 句	13:30～15:30	メンバー募集中
	第3	太極拳 剣	10:00～12:00	
	第4	eスポーツ同好会	10:30～12:00	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
	第1・3	3B体操	13:30～15:00	メンバー募集中
水	第1水・第3土	クロリティ同好会	10:00～11:30	
	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・4	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	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
	第2・4	気功体操	13:30～15:00	メンバー募集中
	第2・4	社交ダンス	13:30～15:30	
金	第4	チエ先生のヨガ	9:45～10:45 11:00～12:00	
	第2・4	カラオケ	13:30～15:30	
	第2・4	ボランティア	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
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	
	第1・3	みやみやズンバ	11:15～12:00	
	第1	折り紙	10:00～12:00	メンバー募集中

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
13:30～16:00

俳句サークルの作品
淀川の老木多き桜かな
花くずを蹴ちらし駆けるスニーカー
柔らかに光りてゆるる楠若葉
土居和子
細野芳子
笹井一甫

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。

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

