

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: 5月1日・8日・15日・22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: 4月22日(火)・23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方に23日(水)以降ご連絡します。

申込
抽選

奏筆講座 (かなふでこうざ)

- ◆日時: 5月29日(木) 午前10時~11時30分
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 15名(申込抽選)
- ◆内容: 筆ペンと水彩画の組み合わせで絵や文字を描く
- ◆講師: 栄永 建治 先生 (奏筆®協会 認定講師)
- ◆参加費: 500円(材料費) ※参加費は当日お持ちください
- ◆申込み: 5月13日(火)・14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、14日(水)以降に落選者のみご連絡します。
※道具はなにもありません。講師の先生が用意して下さる物を使って描いていきます。



4・5月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

- ◆日時: 5月21日(水) 午後1時30分~
- ◆申込み: 4月22日(火) 午前10時から 来館または電話にて受付します

参加費無料

ふれあいカフェみやっこ

参加費無料

- ◆日時: 5月15日(木) 午後1時30分~3時
- ◆場所: 講習室
- ◆内容: 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

いきいき百歳体操

- 土曜日 10:00~ 13:30~ (5/10・17・24・31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、事務局にお申込みください。

参加費無料

座ってできる椅子ヨガ

申込
抽選



- ◆日時: 5月13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: 4月24日(木)・25日(金) 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25日(金)以降に落選者のみご連絡します。

参加費無料

介護予防講座 キックボクシング体験

申込
抽選

- 「えっ!? キックボクシング?」と思われるでしょうが、介護予防につなげるための新しい運動プログラムです。初めての方でも安心していただける内容になっているのでぜひこの機会に体験してみませんか?
- ◆日時: 5月27日(火) 午前10時~11時30分
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 20名(申込抽選)
- ◆内容: ・健康寿命を延ばすためのお話 午前10時~10時30分
・はじめてのキックボクシング体験 午前10時30分~11時30分
- ◆講師: 池本誠知氏(元 DEEP ウエルター級チャンピオン・(株)STYLE 代表)
- ◆申込み: 5月8日(木)・9日(金) 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、9日(金)以降に落選者のみご連絡します。



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: 5月26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: 5月15日(木)・16日(金) 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方には16日(金)以降にご連絡します。



5月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
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 13:30~16:00	1	2	3	休館日 (憲法記念日)	休館日 (こどもの日)
午後						
午前	5	6	7	8	9	10
午後	12	13	14	15	16	17
午前	19	20	21	22	23	24
午後	26	27	28	29	30	31

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
土	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	
	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

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
卒業に孫に贈りし背広代

華やかに吊り雛揺れて雅なる
菩提寺の跡目継ぐ子の卒業す

古瀬 敬子
笹井 一甫
紫原 説子

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

