

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: 7月3日・10日・17日・24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: 6月19日(木)・20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落選者の方に20日(金)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: 7月29日(火) 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(奏筆会協会 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: 7月3日(木)・4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、4日(金)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くださる物を使って描いていきます。

6・7月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

- ◆日時: 7月16日(水)
午後1時30分～
- ◆申込み: 6月17日(火) 午前11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: 7月17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。

いきいき百歳体操

参加費無料

土曜日 10:00～13:30～
(7/5・12・19・26日)

毎週(※休館日は除く)

水曜日 10:00～11:00～
13:30～14:30～
(7/2・9・16・23・30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。

参加費無料

座ってできる椅子ヨガ

申込
抽選



- ◆日時: 7月8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: 6月17日(火)・18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18日(水)以降に落選者のみご連絡します。

参加費無料

日本に住んでいるイギリス人と話そう

申込
抽選

- ◆日時: 7月3日(木) 午後2時～3時
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 30名(申込抽選)
- ◆内容: 挨拶や自己紹介、道を教えるなどの簡単な英会話を学ぶ
- ◆講師: ヒリアーマシュー 氏
- ◆申込み: 6月26日(木)・27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、27日(金)以降に落選者のみご連絡します。



「スマホデビューからもう一歩!」災害の備え編

参加費無料

申込
抽選

- ◆日時: 7月4日(金) 午前10時～正午 ◆場所: 大広間
- ◆講師: ソフトバンク スマートフォンアドバイザー
- ◆参加費: 無料 ◆定員: 20名(申込抽選) ◆対象: 市内在住60歳以上の方
- ◆申込み: 6月24日(火)・25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25日(水)以降に落選者のみご連絡します。
※スマートフォンは一人1台貸出します

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: 7月28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: 7月1日(火)・2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2日(水)以降にご連絡します。

7月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
午 前		1	2	3	4	5
			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 卓 球 10:00 スマホ講座	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 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」 14:00 イギリス人と話そう	13:30 卓 球 13:30 日本画 13:30 詩 吟	13:30 百歳体操 13:30 卓 球
	7	8	9	10	11	12
午 前	10:00 太極拳 10:00 卓 球	10:00 座ってできる 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 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 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
	14	15	16	17	18	19
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 びんしゃん教室 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 お誕生日 写真撮影	14:00 イギリス人と話そう 13:30 卓 球 13:30 ふれあいカフェ みやっこ	13:30 卓 球 13:30 日本画	13:30 百歳体操 13:30 卓 球
	21	22	23	24	25	26
午 前	休館日 (海の日)	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 9:45/11:00 チエ先生のヨガ	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 / 14:30 百歳体操 13:30 着付け	13:30 気功体操 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
	28	29	30	31		
午 前	10:00 太極拳 10:00 卓 球	10:00 奏筆講座	10:00 / 11:00 百歳体操			
午 後	13:30 ずこやかマッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンスベーシック 13:30 卓 球		13:30 / 14:30 百歳体操			

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	
	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

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
捨てた服又思い出す更衣
訪いくれし曾孫と遊ぶ子供の日
甘くなれ大きくなれと袋掛

荒木 郁子
古瀬 散子
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

