

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: 8月7日・21日・28日 毎週木曜日 計3回
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: 7月17日(木)・18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18日(金)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』 動画とカメラを活用しよう

申込
抽選



- ◆日時: 8月5日(火) 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: 7月23日(水)・24日(木) 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、
24日(木)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: 8月15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: 7月31日(木)・8月1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、1日(金)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つこ

- ◆日時: 8月21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? 予約不要です。

参加費無料

いきいき百歳体操

土曜日 10:00～ 13:30～
(8/2・9・16・23・30日)

- 毎週(※休館日は除く)
- 水曜日 10:00～ 11:00～
13:30～ 14:30～
(8/6・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。
ラジオ体操のあとにはみやつこ体操もしています。
※参加希望の方は、事務所に申込みください。

参加費無料

座ってできる椅子ヨガ

申込
抽選



- ◆日時: 8月12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: 7月29日(火)・30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30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: 8月26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: 8月7日(木)・8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8日(金)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: 8月25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: 8月5日(火)・6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6日(水)以降にご連絡します。

8月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
午前					1	2
					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 卓 球 13:30 日本画 13:30 詩 吟	13:30 百歳体操 13:30 卓 球
	4	5	6	7	8	9
午前	10:00 太極拳 10:00 卓 球	10:00 スマホ講座	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 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 音楽療法 13:30 3B体操	13:30 / 14:30 百歳体操	13:30 卓 球 13:30 懐メロ「歌彩会」	13:30 カラオケ 13:30 卓 球 13:30 詩 吟	13:30 百歳体操 13:30 卓 球
	11	12	13	14	15	16
午前	休館日 (山の日)	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 卓 球 10:00 はがき絵	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 俳 句 老ク役員会	13:30 / 14:30 百歳体操 13:30 折り紙	13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 卓 球 13:30 社交ダンス	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
	18	19	20	21	22	23
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 手 話	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 音楽療法 13:30 3B体操	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 カラオケ 13:30 卓 球 13:30 詩 吟	13:30 百歳体操 13:30 卓 球
	25	26	27	28	29	30
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 10:00 eスポーツ同好会	10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 書 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 百歳体操
午後	13:30 ずこやかマッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンスベシック 13:30 卓 球		13:30 / 14:30 百歳体操	13:30 気功体操 13:30 卓 球 13:30 社交ダンス		13:30 百歳体操

2025年7月15日発行

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	
金	第2・4	社交ダンス	13:30～15:30	
	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

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
くちなしの懐かしき香に足をとめ
夕陽に飛び交う螢見とれをり
卯の花や淀の流れにこぼれ咲き
金子富恵 古瀬敏子 紫原説子

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

