

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



都島区老人福祉センター 文化祭

参加費無料

作品展示

日時: 10月2日(木)・3日(金) 午前10時～午後5時
場所: 1階ロビー・廊下 ※3日は午後3時まで



サークル発表会

日時: 10月2日(木) 午前10時30分～午後3時00分
場所: 1階 大広間

りそな銀行の出前講座 金融犯罪未然防止について

申込
抽選

◆日時: 10月3日(金) 午前10時～11時30分
◆場所: 講習室 ◆定員: 20名(申込抽選)
◆内容: 高齢者を狙った特殊詐欺 他 ◆講師: りそな銀行営業サポート統括部
◆申込み: 9月25日(木)・26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、26日(金)以降に落選者のみ連絡します。

落語会

申込
抽選

米朝一門のプロの落語家さんの講座をお楽しみください
◆日時: 10月3日(金) 午後1時30分～2時30分
◆場所: 大広間 ◆定員: 50名(申込抽選)
◆申込み: 9月18日(木)・19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、19日(金)以降に落選者のみ連絡します。

民族舞踊を楽しもう

福祉専門学校の生徒さんが民族衣装を着て
ネパールの踊りを披露してくれます。

◆日時: 10月3日(金)
午後3時～3時30分
申込みは不要です。

10月1日(水)文化祭準備 2日(木)3日(金)
文化祭当日のため、囲碁将棋・卓球含めすべての
活動は中止になります。ご了承ください

参加費無料

介護予防講座 ぴんしゃん教室 part2

申込
抽選

◆日時: 10月9日・16日・23日・30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: 9月24日(水)・25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25日(木)以降ご連絡します。

参加費無料

座ってできる椅子ヨガ

申込
抽選

◆日時: 10月14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: 10月7日(火)・8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8日(水)以降に落選者のみご連絡します。

参加費無料

認知症予防トレーニング

申込
抽選

◆日時: 10月17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: 10月9日(木)・10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、10日(金)以降に落選者のみ連絡します。

参加費無料

百歳体操ステップアップ講座

申込
抽選

◆日時: 10月28日(火) 午前10時～11時
◆場所: 大広間 ◆定員: 20名(申込抽選)
◆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: 10月15日(水)・16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16日(木)以降に落選者のみ連絡します。
※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: 10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: 10月21日(火)・22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22日(水)以降にご連絡します。



10月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前	ふれあいカフェみやっこ ◆日時：10月16日(木) 午後1時30分～3時 ◆場所：講習室 予約は不要です 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? 認知症の方やその家族の方などなたでもご利用できます		文化祭準備	文化祭 詳しくは表面をご覧ください 老人ク広報部会		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			文化祭準備			13:30 百歳体操 13:30 卓球
	6	7	8	9	10	11
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球		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 音楽療法 13:30 3B体操 13:30 民踊	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
	13	14	15	16	17	18
午前	休館日 (スポーツの日)	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 / 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 民踊 13:30 俳句 老ク役員会	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
	20	21	22	23	24	25
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 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 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 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	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	27	28	29	30	31	
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	10:00 / 11:00 百歳体操	10:00 / 11:00 びんしゃん教室		
午後	13:30 すこやかマッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンスベシク 13:30 卓球		13:30 / 14:30 百歳体操			

2025年9月11日発行

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
(10/8・15・22・29日)

土曜日 10:00・13:30
(10/4・11・18・25日)

「百歳体操」約30分のあと「かみかみ体操」約20分をしてラジオ体操と、みやっこ体操をおこなっています。
※参加希望のかたは、事務所にお申込みください。

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。

サークル案内

		サークル	時 間	募集状況
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	○
	第3	似顔絵同好会	10:00～12:00	○
火	第1・2・3	民 踊	13:30～15:30	○
	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	○
	第1・3	音楽療法	13:30～15:00	○
水	第1・3	3B体操	13:30～15:00	○
	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	○
	第2・3・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	○
	第1・2	懐メロ「歌彩会」	13:30～16:00	○
	第2	はがき絵	10:00～12:00	○
	第1・3	手 話	10:00～11:30	○
	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	○
土	第1・2・4	詩 吟	13:30～15:30	○
	第1・3	日本画	13:30～15:30	○
	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	○

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



俳句サークルの作品
朝顔や朝刊ことりと入る音
蟬り解けて優しく夏の雲
墓じまい子等に伝へて墓そうじ
金子 富恵
古瀬 敬子
紫原 説子