

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: 9月4日・11日・18日・25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: 8月28日(木)・29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29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: 9月30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: 9月9日(火)・10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、10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くださる物を使って描いていきます。

8・9月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

- ◆日時: 9月17日(水)
午後1時30分～
- ◆申込み: 8月19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: 9月18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

参加費無料

納涼盆踊り



- ◆日時: 9月9日(火) 午後1時30分～3時30分
- ◆場所: 大広間
- ◆対象: 市内在住60歳以上の方
民謡サークルの先生の指導のもとみんなで楽しく踊りましょう!! 申込は不要です

参加費無料

～なにかドキドキしませんか?～ やさしい不整脈のおはなし

- ◆日時: 9月4日(木) 午後1時～2時 ◆場所: 大広間
- ◆講師: 髭 勝彰 先生 ひげクリニック院長
- ◆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: 8月21日(木)・22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22日(金)以降に落選者のみご連絡します。

申込
抽選

参加費無料

座ってできる椅子ヨガ

申込
抽選



- ◆日時: 9月9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: 8月19日(火)・20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20日(水)以降に落選者のみご連絡します。

参加費無料

「スマホデビューからもう一歩!」LINEとスマホ決済を活用しよう編

- ◆日時: 9月5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: 8月26日(火)・27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27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

申込
抽選

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: 9月29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: 9月3日(水)・4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は4日(木)以降にご連絡します。



9月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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 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 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	13:00 やさしい不整脈のおはなし 13:30 卓球 13:30 日本画 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
	8	9	10	11	12	13
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 納涼盆踊り 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
	15	16	17	18	19	20
午前	休館日 (敬老の日)	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 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	13:30 卓球 13:30 ふれあいカフェ みやっこ 老ク保健体育部会	13:30 卓球 13:30 日本画	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	22	23	24	25	26	27
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	休館日 (秋分の日)	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	10:00 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 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
	29	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 (9/3・10・17・24日) 土曜日 10:00・13:30 (9/6・13・20・27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。			
午前		10:00 奏筆講座				
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					

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	
	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	
金	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
	第1・3	日本画	13:30~15:30	メンバー募集中
土	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
一日を一気に呑み干す麦酒かな
山本 榮美子
爽やかにすれちがふ人香を残し
細野 芳子
指で裂く水茄子漬の柔かさ
土居 和子

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

