

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](mailto: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 part2**

申込  
抽選



- ◆日時: 11月6日・13日・20日・27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: 10月23日(木)・24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24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: 11月7日(金) 午前10時~正午
- ◆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  
今回は筆文字を重点的に習います
- ◆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: 10月28日(火)・29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、29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。

参加費無料

## 10・11月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

- ◆日時: 11月19日(水) 午後1時30分~
- ◆申込み: 10月21日(火)
- 午前11時から来館または電話にて受付します

## ふれあいカフェみやっこ

参加費無料

- ◆日時: 11月20日(木) 午後1時30分~3時
- ◆場所: 講習室 予約は不要です。
- ◆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?  
認知症の方やその家族の方などどなたでもご利用できます

参加費無料

## eスポーツ体験講座

申込  
抽選

- 講師の方をお迎えして、eスポーツの楽しさを学びたいと思います  
興味のあるなしに関わらず、まずは1度試してみませんか?
- ◆日時: 11月25日(火) 午前10時30分~正午
  - ◆場所: 講習室 ◆定員: 10名(申込抽選)
  - ◆申込み: 11月11日(火)・12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、12日(水)以降、落選者に連絡します。

参加費無料

## ノルディックウォーキング&ヨガ

申込  
抽選

- ◆日時: 11月11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: 大広間でイスヨガをしたから外に出てウォーキング!
- ◆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
- ◆申込み: 10月28日(火)・29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、29日(水)以降、当選者に連絡します。  
当選の方は30日(木)に参加費(保険料)28円をお持ちください。  
保険加入後のキャンセルについては返金できませんのでご了承ください



参加費無料

## 老人福祉センター出張講座 **座ってできる椅子ヨガ**

申込  
抽選

- ◆日時: 11月21日(金) 午後1時30分~2時30分
- ◆場所: みゆきコミュニティホール 都島区御幸町2-6-20
- ◆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22日(水)以降に落選者のみご連絡します。  
※場所は老人福祉センターではありませんのでお間違えの無いようお願いいたします

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: 11月17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: 11月5日(水)・6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6日(木)以降にご連絡します。



# 11月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	<b>いきいき百歳体操</b> 毎週（※休館日は除く） 水曜日 10:00・11:00・13:30・14:30 （11/5・12・19・26日） 土曜日 10:00・13:30 （11/1・8・15・22・29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。					1 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					
	3	4	5	6	7	8
午前	休館日 (文化の日)		10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 クロリティ	10:00 / 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 10:00 卓球 10:00 手話	10:00 <b>奏筆講座</b> 10:00 卓球	10:00 百歳体操 10:00 卓球
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」	13:30 卓球 13:30 日本画 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	10	11	12	13	14	15
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:00 <b>ノルディックウォーキング&amp;ヨガ</b>	10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 書道 10:00 煎茶道	10:00 / 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 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 10:00 クロリティ 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 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 懐メロ「歌彩会」 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
	17	18	19	20	21	22
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 / 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 10:00 卓球 10:00 手話	10:00 卓球	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 <b>さこやかマッサージ&amp;ダンス</b> 14:30 <b>ソウルダンスベアシック</b>	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 <b>お誕生日写真撮影</b>	13:30 卓球 13:30 <b>ふれあいカフェ</b> みやっこ	13:30 日本画 13:30 卓球 13:30 <b>出張講座(高倉地域) イスヨガ</b>	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	24	25	26	27	28	29
午前	休館日 (振替休日)	10:00 <b>eスポーツ体験講座</b>	10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 書道 10:00 煎茶道	10:00 / 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 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
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	13:30 百歳体操

2025年10月15日発行

## 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 ○
	第1・3	3B体操	13:30~15:00 ○
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 ○
	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 ×
	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 ○
	第1・2・4	詩吟	13:30~15:30 ○
	第1・3	日本画	13:30~15:30 ○
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 ○

囲碁・将棋 月曜~土曜  
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)  
10:00~12:00  
13:30~16:00

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。

俳句サークルの作品  
ゆれてゆれてコスモスゆれて空真青 浅村八重子  
朝風は優しく頬へ九月来る 古瀬 敏子  
七輪でまつ黒釜げの秋刀魚かな 石田 洋子

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

