

# 2026年

## 都島区

# 老人福祉センターだより

2026年3月12日発行



〒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

### 令和8年度 センター利用証の更新

4月1日(水)から「利用証」の年度更新手続きを行います。  
住所・電話番号・緊急連絡先等変更される場合は、更新手続きの際にお知らせください。  
利用証をお持ちでない方、また紛失されている方は、新規もしくは再発行を行います。



### 介護予防講座 ぴんしゃん教室

日時: 4月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)  
①午前10時~10時50分 ②午前11時~11時50分  
場所: 大広間  
定員: 35名  
講師: 戸田 直子 先生  
申込み: 3月26日(木)午前11時~27日(金)午後3時 来館または電話にて受け付けします。  
申込み多数の場合は抽選をして27日(金)以降に落選者のみ連絡します。

参加費無料  
申込み抽選

### いきいき百歳体操

日時: 4月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)  
①午前10時~ ②午前11時~ ③午後1時30分~ ④午後2時30分~  
4月4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)  
①午前10時~ ②午後1時30分~  
申込み: 参加希望の方は、随時、事務所にお申し出ください。

いきいき百歳体操は第1週から第4週です。第5週はありません。

### 百歳体操ステップアップ講座

日時: 4月28日(火)午前10時~11時  
場所: 大広間  
定員: 20名  
講師: 樋口 美愛 先生  
申込み: 4月14日(火)午前11時~15日(水)午後3時 来館または電話にて受け付けします。  
申込み多数の場合は抽選をして15日(水)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。他の地域での参加でも構いません。

参加費無料  
申込み抽選

### 座ってできる 椅子ヨガ

日時: ①4月14日(火)午前10時~11時  
②4月23日(木)午後1時30分~2時30分  
場所: 大広間  
定員: 25名  
講師: ez to up パーソナルトレーニングジム  
申込み: 3月24日(火)午前11時~25日(水)午後3時 来館または電話にて受け付けします。  
①4月14日(火)、②4月23日(木)いずれかを申込みください。  
申込み多数の場合は抽選をして25日(水)以降に落選者のみ連絡します。

参加費無料

申込み抽選

### 認知症予防トレーニング

日時: 4月17日(金)午後1時30分~2時10分  
場所: 大広間  
定員: 28名  
講師: 東雄苑都島の職員さん  
申込み: 4月7日(火)午前11時~8日(水)午後3時 来館または電話にて受け付けします。  
申込み多数の場合は抽選をして8日(水)以降に落選者のみ連絡します。

参加費無料

申込み抽選

### 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

参加費無料

申込み抽選

日時: 4月27日(月)  
場所: 大広間  
定員: ①25名 ②30名  
講師: 藤村 千恵子 先生  
申込み: 4月16日(木)午前11時~17日(金)午後3時 来館または電話にて受け付けします。  
①すこやかマッサージ&ダンス、②ソウルダンス・ベーシックのいずれかを申込みください。  
申込み多数の場合は抽選をして17日(金)以降に落選者のみ連絡します。

参加費無料

予約不要

### ふれあいカフェみやっこ

### 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?

日時: 4月16日(木)午後1時30分~3時  
場所: 講習室



都島オレンジチームの方もカフェに参加しています。お気軽に相談してください。

# 4月行事予定表

# サークル案内

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)  
10:00～12:00  
13:30～16:00

俳句サークルの作品  
恋猫の声路地裏にすさまじく  
咲きたるも苔のままも梅日和  
終日を路地に鳴きいるうかれ猫

ひねもす  
つばみ

金子富恵  
土居和子  
細野芳子

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。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
午前		10:00 クロリティ 10:00 百歳体操 11:00 百歳体操	10:00 手話 10:00 卓球 10:00 <b>びんしゃん教室</b> 11:00 <b>びんしゃん教室</b>	10:00 卓球	10:00 折り紙 10:00 卓球 10:00 百歳体操 11:15 みやみやズンバ
午後		13:30 百歳体操 14:30 百歳体操	13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 卓球 13:30 気功体操	13:30 日本画 13:30 卓球 13:30 詩吟	13:30 卓球 13:30 百歳体操
6	7	8	9	10	11
午前		10:00 書道 10:00 煎茶道 10:00 百歳体操 11:00 百歳体操	10:00 はがき絵 10:00 卓球 10:00 <b>びんしゃん教室</b> 11:00 <b>びんしゃん教室</b>	10:00 ボランティア 10:00 卓球 10:00 新舞踊	10:00 卓球 10:00 百歳体操
午後	13:30 卓球 13:30 フォークダンス	13:30 3B体操 13:30 着付け 13:30 百歳体操 14:30 百歳体操	13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 卓球 13:30 社交ダンス 13:30 気功体操	13:30 卓球 13:30 詩吟 13:30 カラオケ	13:30 卓球 13:30 百歳体操
13	14	15	16	17	18
午前	10:00 卓球 10:00 太極拳	10:00 書道 10:00 百歳体操 11:00 百歳体操	10:00 手話 10:00 卓球 10:00 <b>びんしゃん教室</b> 11:00 <b>びんしゃん教室</b>	10:00 卓球	10:00 クロリティ 10:00 卓球 10:00 百歳体操 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 百歳体操 14:30 百歳体操	13:30 ふれあいカフェ みやっこ 13:30 卓球	13:30 日本画 13:30 卓球 13:30 認知症予防 トレーニング	13:30 卓球 13:30 百歳体操
20	21	22	23	24	25
午前	10:00 似顔絵 10:00 卓球 10:00 太極拳 剣	10:00 太極拳 剣	10:00 書道 10:00 煎茶道 10:00 百歳体操 11:00 百歳体操	10:00 卓球 10:00 <b>びんしゃん教室</b> 11:00 <b>びんしゃん教室</b>	10:00 ボランティア 10:00 卓球 10:00 新舞踊
午後	13:30 卓球 13:30 フォークダンス	13:30 3B体操 13:30 民踊 13:30 音楽療法	13:30 着付け 13:30 百歳体操 14:30 百歳体操	13:30 卓球 13:30 社交ダンス 13:30 <b>椅子ヨガ</b>	13:30 卓球 13:30 詩吟 13:30 カラオケ
27	28	29	30		
午前	10:00 卓球 10:00 太極拳	10:30 eスポーツ同好会 10:00 百歳体操 ステップアップ	昭和の日		
午後	13:30 卓球 13:30 すこやか マッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンス ベーシック	昭和の日			

毎月	サークル	時間	募集状況
月	第1・2・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月・第3火	太極拳 剣	10:00～12:00 ○
	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月・第3火	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	13:30～15:30 ○
	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 ○
金	第1・2	気功体操	13:30～15:00 ×
	第2・4	社交ダンス	13:30～15:30 ○
	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 ○
	第1・2・4	詩吟	13:30～15:30 ○
土	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

