

2026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: r i f c -miyako@miyakorin.com <指定管理者> 都島区社会福祉協議会



## 参加費無料 健康づくり講演会 大腸がんについて

- ◆日時: 2月5日(木) 午後2時30分~3時30分
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 20名
- ◆講師: 今川 敦夫 先生 (いまがわ外科クリニック院長)
- ◆申込み: 1月21日(水)・22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22日(木)以降に落選者のみご連絡します。

申込  
抽選

## 参加費無料 介護予防講座 ぴんしゃん教室

- ◆日時: 2月5日・12日・19日・26日 毎週木曜日 計4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
- ◆申込み: 1月22日(木)・23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23日(金)以降にご連絡します。



申込  
抽選

## 参加費無料 認知症予防トレーニング

- ◆日時: 2月20日(金) 午後1時30分~2時10分
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 28名
- ◆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: 2月3日(火)・4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、4日(水)以降に落選者のみご連絡します。

申込  
抽選

## ふれあいカフェみやっこ

- ◆日時: 2月19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

参加費無料

## 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~ (2/4・18・25日)
  - 土曜日 10:00~ 13:30~ (2/7・14・21・28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し込みください

参加費無料

## 改正道交法に基づく 高齢者向け自転車安全セミナー

- ◆日時: 4月より道交法が改正されます。正しい交通ルールを学びましょう!!
- ◆日時: 2月3日(火) 午前10時~11時 ◆場所: 大広間 ◆定員: 30名
- ◆講師: 都島区警察署 交通安全係 ◆対象: 市内在住60歳以上の方
- ◆申込み: 1月20日(火)~30日(金) 午前11時~午後3時

参加費無料

## 座ってできる椅子ヨガ

申込  
抽選

- ◆日時: 2月10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 ◆対象: 市内在住60歳以上の方
- ◆申込み: 1月27日(火)・28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28日(水)以降に落選者のみご連絡します。



参加費無料

## 生活習慣病とその予防 ~ロコモってなあに~

- ◆日時: 2月6日(金) 午前10時~午前11時30分
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 20名
- ◆内容: ロコモやフレイル予防・骨粗鬆症や寝たきり予防についての話 骨の健康度チェック(骨ウェーブ測定)
- ◆講師: 近畿中央ヤクルト販売株式会社
- ◆申込み: 1月20日(火)・21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21日(水)以降に落選者のみご連絡します。



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: 2月16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: 2月4日(水)・5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5日(木)以降にご連絡します。



# 2月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:00 自転車安全セミナー	10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 クオリティ	10:00 / 11:00 びんしゃん教室 10:00 卓球 10:00 手話	10:00 ヤクルトセミナー 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 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 卓球 13:30 懐メロ「歌彩会」 14:30 大陽がんの話 13:30 気功体操	13:30 卓球 13:30 日本画 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	9	10	11	12	13	14
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:00 イスヨガ	休館日 (建国記念日)	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 フォークダンス 13:30 卓球	13:30 民踊 13:30 俳句  老ク役員会		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
	16	17	18	19	20	21
午前	10:00 太極拳 剣 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 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 クオリティ 11:15 みやみやズンバ
午後	13:30 フォークダンス 13:30 卓球 13:30 すこやかマッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンスパーシク	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 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
	23	24	25	26	27	28
午前	休館日 (天皇誕生日)	10:30 eスポーツ同好会	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 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 / 14:30 百歳体操 13:30 着付け	13:30 社交ダンス 13:30 卓球	13:30 カラオケ 13:30 卓球 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球	

2026年1月15日発行

# サークル案内

	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	○
火	第3	似顔絵同好会	10:00~12:00	○
	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	○
水	第1・3	音楽療法	13:30~15:00	○
	第1・3	3B体操	13:30~15:00	○
	第1水・第3土	クオリティ同好会	10:00~11:30	○
	第2・4	煎茶道	10:00~12:30	○
木	第2・3・4	書道	10:00~12:00	○
	第2・4	着付け	13:30~15:30	×
	第2	折り紙	13:30~15:30	○
	第1・2	懐メロ「歌彩会」	13:30~16:00	○
金	第2	はがき絵	10:00~12:00	○
	第1・3	手話	10:00~11:30	○
	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	×
土	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	クオリティ同好会	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  
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  
笛のよな風の声聞く師走かな  
子供等に焚火の極意教へをり  
煤払天井高しわれ低し  
石田洋子 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。

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

