

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 改正道交法に基づく 高齢者向け自転車安全セミナー

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: 3月3日(火) 午前10時~11時 ◆場所: 大広間 ◆定員: 30名
- ◆講師: 都島警察署 交通安全係 ◆対象: 市内在住60歳以上の方
- ◆申込み: 2月20日(金)~27日(金) 午前11時~午後3時

参加費無料 介護予防講座 ぴんしゃん教室 Part2

- ◆日時: 3月5日・12日・19日・26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
- ◆申込み: 2月26日(木)・27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27日(金)以降にご連絡します。

申込
抽選

2・3月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

- ◆日時: 3月18日(水) 午後1時30分~3時
- ◆場所: 講習室
2月20日(金) 午前11時~
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

- ◆日時: 3月19日(木) 午後1時30分~3時
- ◆場所: 講習室
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?

参加費無料

お父さん最近、
同じこと何度も
言ったり聞いた
りするのよねえ



しまい忘れや
置き忘れもちょっと
ふえてきたし...

こんな時は
都島オレンジチームに
話してみても
いいかもよ



どこに相談した
らいいかしら

参加費無料

リズムと歌で楽しい健康体操

申込
抽選

- ◆日時: 3月24日(火) 午後1時30分~2時30分
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 30名
- ◆講師: 乗友 美智子 先生(大阪市生涯学習インストラクター)
- ◆内容: 音楽のリズムや歌を用いた楽しくリラックスできる健康体操
- ◆申込み: 3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落選者の方に4日(水)以降にご連絡します。

参加費無料

座ってできる椅子ヨガ



申込
抽選

- ◆日時: 3月10日(火) 午前10時~11時
- ◆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
- ◆場所: 大広間
- ◆定員: 25名 ◆対象: 市内在住60歳以上の方
- ◆申込み: 2月24日(火)・25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25日(水)以降にご連絡します。

参加費無料

10年先も丈夫な歯のために ~知らない怖い歯周病と全身疾患についての話~

- ◆日時: 3月24日(火) 午前10時~11時30分
- ◆場所: 大広間
- ◆定員: 25名
- ◆内容: 知らない怖い歯周病と全身疾患についての話など。
お口も腸も健康にしましょう!
- ◆講師: 近畿中央ヤクルト販売株式会社
- ◆申込み: 3月10日(火)・11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11日(水)以降にご連絡します。



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: 3月23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
- ◆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音楽に合わせて簡単なステップでダンスを踊る
- ◆講師: 藤村 千恵子 先生
- ◆申込み: 3月5日(木)・6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6日(金)以降にご連絡します。



3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 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 懐メロ「歌彩会」 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 | 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 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 / 14:30 百歳体操 13:30 着付け 13:30 折り紙 | 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 | 休館日 (曹分の日) | 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 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 | | 13:30 百歳体操 13:30 卓球 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 午前 | 10:00 太極拳 10:00 卓球 | 10:00 10年先も丈夫な 歯のために 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 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 | 13:30 リズムと歌で 楽しい健康体操 | 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 |
| | 30 | 31 | | | | |
| 午前 | | | | | | |
| 午後 | | | | | | |

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～
(3/4・11・18・25日)

土曜日 10:00～ 13:30～
(3/7・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
※令和8年4月より毎月5週目はありません

2026年2月12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 | × |
| 水 | 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 | ○ |
| | 第1水・第3土 | クオリティ同好会 | 10:00～11:30 | ○ |
| 木 | 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 | × |
| | 第2 | 折り紙 | 13:30～15:30 | ○ |
| 金 | 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1・2 | 気功体操 | 13:30～15:00 | × |
| 土 | 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 | ○ |
| 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 | クオリティ同好会 | 10:00～11:30 | ○ |
| 土 | 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
来し方をしほし思ふや日向ぼこ
うるわしき文字のつらなる寒見舞
限りなくしんとして寒の入り

荒木郁子
紫原説子
古瀬敬子

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

