

2026年



都島区 老人福祉センターだより

2026年4月9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

座ってできる椅子ヨガ

参加費無料

申込み
抽選

日時: ① 5月12日(火) 午前10時~11時
② 5月28日(木) 午後1時30分~2時30分

場所: 大広間

定員: 各25名

講師: ez to up パーソナルトレーニングジム

申込み: 4月21日(火) 午前11時~22日(水) 午後3時 来館または電話にて受付けします。

① 4月14日(火)、② 4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21日(水)以降に落選者のみ連絡します。

介護予防講座 **ぴんしゃん教室**

参加費無料

申込み
抽選

日時: 5月14日(木)・21日(木)・28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: 4月23日(木) 午前11時~24日(金) 午後3時
来館または電話にて受付けします。
申込み多数の場合は抽選をして24日(金)以降に落選者のみ連絡します。

いきいき百歳体操

参加費無料

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。

日時: 5月13日(水)・20日(水)・27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~
5月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23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。

奏筆講座 (かなふでこうざ)

日時: 5月29日(金) 午前10時~11時30分

場所: 講習室

定員: 20名

講師: 栄永 建治先生

参加費: 500円(材料費実費) 当日先生にお渡しください

申込み: 5月19日(火) 午前11時~20日(水) 午後3時
来館または電話にて受付けします。
申込み多数の場合は抽選をして20日(水)以降に落選者のみ連絡します。

申込み
抽選

参加費無料

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

申込み
抽選

日時: 5月25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: 5月13日(水) 午前11時~14日(木) 午後3時
来館または電話にて受付けします。
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14日(木)以降に落選者のみ連絡します。



4・5月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

日時: 5月20日(水) 午後1時30分~3時

場所: 講習室

申込み: 4月21日(火) 午前11時~
来館または電話にて受付けします。

参加費無料

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: 5月21日(木) 午後1時30分~3時

場所: 講習室



5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

無情なる雨に袴の卒業生
はかま
 大試験御百度をふむ親心
 ものの芽に漲る力もらいけり
みなぎ

金子富恵
 石田洋子
 桂田静子

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。

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 ○
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	クロリティ同好会	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 ○
土	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 ○
日	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	10:30~12:00 ○	

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



月	火	水	木	金	土
				1	2
				10:00 卓球	10:30 折り紙 10:00 卓球 10:00 百歳体操 11:15 みやみやズンバ
				13:30 日本画 13:30 卓球 13:30 詩吟	13:30 卓球 13:30 百歳体操
4	5	6	7	8	9
みどりの日	こどもの日	振替休日	10:00 手話 10:00 卓球 10:00 びんしゃん教室 11:00 びんしゃん教室	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
みどりの日	こどもの日	振替休日	13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 卓球 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
11	12	13	14	15	16
10:00 卓球 10:00 太極拳	10:00 イスヨガ	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 びんしゃん教室 11:00 びんしゃん教室	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
13:30 卓球 13:30 フォークダンス	13:30 俳句 14:00 老ク役員会 13:30 民踊	13:30 折り紙 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 日本画 13:30 卓球	13:30 卓球 13:30 百歳体操
18	19	20	21	22	23
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 百歳体操 11:00 百歳体操	10:00 手話 10:00 卓球 10:00 びんしゃん教室 11:00 びんしゃん教室	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
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 百歳体操 14:30 百歳体操 13:30 お誕生日写真撮影	13:30 ふれあいカフェみやっこ 13:30 卓球	13:30 卓球 13:30 詩吟 13:30 カラオケ	13:30 卓球 13:30 百歳体操
25	26	27	28	29	30
10:00 卓球 10:00 太極拳	10:30 eスポーツ同好会	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 びんしゃん教室 11:00 びんしゃん教室	10:00 奏筆講座	
13:30 卓球 13:30 すこやかマッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンススペース		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 イスヨガ		

午前

午後

午前

午後

午前

午後

午前

午後

午前

午後