

2026年

都島区

老人福祉センターだより

6月



2026年5月14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

座ってできるイスヨガ

日時: ① 6月9日(火) 午前10時~11時
② 6月25日(木) 午後1時30分~2時30分
講師: ez to up パーソナルトレーニングジム
申込み: 5月26日(火) 27日(水) 午前11時~午後3時 来館または電話にて受付けします。
①か②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27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

心をつなぐハーモニー

センター利用者の臼井恭子さんがメンバーのピアノを含めて5人の合唱グループです。
日時: 6月5日(金) 午後1時30分~2時50分
午後1時開場
演者: ♪Choir. Quintette (コール・クインテット)
申込み: 5月20日(水) 21日(木) 午前11時~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21日(木)以降に落選者のみ連絡します。

申込み
抽選

参加費無料



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: 6月18日(木) 午後1時30分~3時
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。

予約不要

いきいき百歳体操

日時: 6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24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~
6月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27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。

参加費無料

介護予防講座 ぴんしゃん教室

日時: 6月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)
①午前10時~10時50分 ②午前11時~11時50分
講師: 戸田 直子 先生
申込み: 5月28日(木) 29日(金) 午前11時~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29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

認知症予防トレーニング

日時: 6月19日(金) 午後1時30分~2時10分
講師: 東雄苑都島の職員さん
申込み: 6月2日(火) 3日(水) 午前11時~午後3時
来館または電話にて受付けします。
申込み多数場合は抽選をして3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

日時: 6月22日(月)
講師: 藤村 千恵子 先生
申込み: 6月4日(木) 5日(金) 午前11時~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5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



百歳体操ステップアップ講座

日時: 6月23日(火) 午前10時~11時
講師: 樋口 美愛 先生
申込み: 6月10日(水) 11日(木) 午前11時~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11日(木)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

健康づくり講演会 転ばぬ先の骨ケアと手の痛み対策

日時: 6月27日(土) 午後2時30分~3時30分
講師: きのした整形外科医院 木下 有紀子 先生
申込み: 6月9日(火) 10日(水) 午前11時~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10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

6月行事予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
午前 10:00 卓球 10:00 太極拳		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 びんしゃん教室 11:00 びんしゃん教室	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
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 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 心をつなぐハーモニー	13:30 卓球 13:30 百歳体操
8	9	10	11	12	13
午前 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 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 俳句 14:00 老朽役員会 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 卓球 13:30 詩吟 13:30 カラオケ	13:30 卓球 13:30 百歳体操
15	16	17	18	19	20
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 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 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 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 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
22	23	24	25	26	27
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	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 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 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 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	13:30 卓球 13:30 詩吟 13:30 カラオケ	13:30 卓球 13:30 百歳体操 14:30 転ばぬ先の骨ケアと手の痛み対策
29	30				

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 ×
	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 ○
水	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 ○
	第2・3・4	書道	10:00~12:00 ○
木	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 ×
	第2	はがき絵	10:00~12:00 ○
金	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 ○	

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
 花の下横笛の音や昼さがり
 はんなりと枝垂れ桜の美しく
 師の肩に桜ひとひら舞ひおちる
 土居和子
 荒木郁子
 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