

2026年

都島区

老人福祉センターだより

2026年6月11日発行

7月



都島老セン



〒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

### 相続贈与基礎セミナー

参加費無料 申込み抽選

日時: 7月25日(土) 午後2時~3時30分  
講師: 東京海上日動あんしん生命 中山 誠 氏  
申込み: 6月24日(水)~7月1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1日(水)以降に落選者のみ連絡します。  
定員に満たない場合は7月2日(木)~22日(水) 午前11時~午後3時受付をします。  
※ 大事なことだとわかってはいても、なかなか家庭では  
きっかけづくりが難しい内容ですが、ぜひ、家族でご参加いただいて、家庭での話をす  
よいきっかけとさせていただきます。



### 奏筆講座 (かなふでこうざ)



日時: 7月29日(水) 午前10時~11時30分  
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: 7月14日(火) 15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15日(水)以降に落選者のみ連絡します。

### AEDの使い方を学ぼう 救命入門

参加費無料 申込み抽選

日時: 7月30日(木) 午後1時30分~2時15分  
申込み: 7月1日(水) 2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2日(木)以降に落選者のみ連絡します。

### 座ってできるイスヨガ

参加費無料 申込み抽選

日時: ① 7月14日(火) 午前10時~11時  
② 7月23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: 6月23日(火) 24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・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24日(水)  
以降に落選者のみ連絡します。



### スマートフォン講座

申込み抽選

日時: 7月17日(金) 午前10時~正午  
申込み: 7月9日(木) 10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10日(金)以降に落選者のみ連絡します。



参加費無料

### 6・7月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

参加費無料

日時: 7月15日(水) 午後1時30分~3時  
申込み: 6月23日(火) 午前11時~ 来館または電話にて受付けします。

### 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: 7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~  
7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。

### 介護予防講座 ぴんしゃん教室

参加費無料

申込み抽選

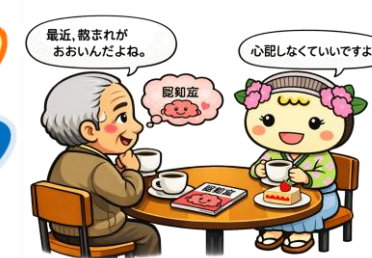
日時: 7月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)  
①午前10時~10時50分 ②午前11時~11時50分  
講師: 戸田 直子 先生  
申込み: 6月25日(木) 26日(金) 午前11時~午後3時 来館または電話にて受付けします。  
申込み多数の場合は抽選をして26日(金)以降に落選者のみ連絡します。

### ふれあいカフェみやっこ

参加費無料

予約不要

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: 7月16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。



### ① すこやかマッサージ&ダンス

午後1時30分~2時20分

申込み抽選

### ② ソウルダンス・ベーシック

午後2時30分~3時20分

日時: 7月27日(月)  
講師: 藤村 千恵子 先生  
申込み: 7月7日(火) 8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8日(水)以降に落選者のみ連絡します。



## 7月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
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>ぴんしゃん教室</b> 11:00 <b>ぴんしゃん教室</b>	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 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
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
午前	10:00 卓球 10:00 太極拳		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>ぴんしゃん教室</b> 11:00 <b>ぴんしゃん教室</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 民踊 13:30 音楽療法	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
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
午前	10:00 卓球 10:00 太極拳	10:00 <b>イスヨガ</b>	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>ぴんしゃん教室</b> 11:00 <b>ぴんしゃん教室</b>	10:00 卓球 10:00 <b>スマートフォン講座</b>	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 俳句 14:00 老ク役員会 13:30 民踊	13:30 百歳体操 14:30 百歳体操 13:30 <b>お誕生日写真撮影</b>	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 卓球 13:30 百歳体操
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
午前	海の日	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>ぴんしゃん教室</b> 11:00 <b>ぴんしゃん教室</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	海の日	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>イスヨガ</b>	13:30 卓球 13:30 詩吟 13:30 カラオケ	13:30 卓球 13:30 百歳体操 14:00 <b>相続贈与基礎セミナー</b>
	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
午前	10:00 卓球 10:00 太極拳	10:30 eスポーツ同好会	10:00 <b>奏筆講座</b>			
午後	13:30 卓球 13:30 <b>すこやかマッサージ&amp;ダンス</b> 14:30 <b>ソウルダンスベーシック</b>			13:30 <b>AEDの使い方を学ぼう</b>		

## サークルご案内

	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	○
	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	○
	第1・2	気功体操	13:30~15:00	×
金	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	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

(第5週目はありません)

10:00~12:00

13:30~16:00



俳句サークルの作品  
ねむる子の髪やわらかに若葉風  
細野芳子  
盛り上る千年楠の若葉風  
紫原説子  
六甲のケイブルゆるり谷若葉  
土居和子

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

