

2024年



都島区 老人福祉センターだより



2024年6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



参加費無料

介護予防講座 **ぴんしゃん教室**

- ◆日時: 7月4日・11日・18日・25日 毎週木曜日
 - ①午前10時～午前10時50分
 - ②午前11時～午前11時50分
- ◆場所: 当センター 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(申込先着順)
- ◆申込み: 6月25日(火) 午前10時から 来館または電話にて受付します。

※各時間の定員に達した場合はご希望の時間に受講できない場合がありますのでご了承ください。

参加費無料

奏筆講座 (かなふでこうざ)

- ◆日時: 7月5日(金) 午前10時～午前11時30分
- ◆場所: 当センター 大広間
- ◆定員: 20名(申込抽選)
- ◆内容: 筆ペンと水彩画の組み合わせで 絵や文字を描く
- ◆講師: 栄永 建治 先生 (奏筆®協会 認定講師)
- ◆申込み: 6月19日(水)・20日(木) 午前10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(金)以降に落選者のみ連絡します。

※道具はなにもありません。講師の先生が用意して下さる物を使って描いていきます。

『スマホデビューからもう一歩』 LINE・スマホ決済編

参加費無料

- ◆日時: 7月30日(火) 午前10時～正午
- ◆場所: 当センター 大広間 ◆定員: 20名(申込抽選)
- ◆内容: LINEで連絡してみよう・スマホでお支払い・もっと便利な使い方
- ◆講師: ソフトバンク スマートフォンアドバイザー
- ◆申込み: 7月18日(木)・19日(金) 午前10時～午後3時 来館または電話にてお申込みください。申込み多数の場合は抽選をして、 20日(土)以降に落選者にご連絡します。

※スマートフォンは1人1台貸出ししますので、講座は貸出し機で受けていただきます。

参加費無料

ふれあいカフェみやっこ

- ◆日時: 7月18日(木) 午後1時30分～3時
- ◆場所: 当センター 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?



予約は不要です。

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～ (7/3・10・17・24・31日)
- 土曜日 10:00～ 13:30～ (7/6・13・20・27日)
- 定員: 各回20名
- 「百歳体操」約30分のあと「かみかみ体操」約20分をして、最後にラジオ体操をします。
- ※現在、満員の時間帯もありますので参加希望のかたは事務所におたずねください。

参加費無料

認知症予防トレーニング

- ◆日時: 7月19日(金) 午後1時30分～午後2時10分
- ◆場所: 当センター 大広間
- ◆定員: 28名(申込抽選)
- ◆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: 都島オレンジチーム
- ◆申込み: 7月2日(火)・3日(水) 午前10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(木)以降に落選者のみ連絡します。

参加費無料

百歳体操ステップアップ講座

- ◆日時: 7月9日(火) 午前10時～午前11時30分
- ◆場所: 当センター 大広間
- ◆定員: 20名(申込先着順)
- ◆内容: 百歳体操の効果を高める筋力アップ体操といきいき百歳体操
- ◆講師: 健康運動指導士 中村 省三先生
- ◆申込み: 6月19日(水) 午前10時から 来館または電話にて受付します。
- ※いきいき百歳体操に参加している方が対象です。他の地域で参加している方でも構いません。

参加費無料

すこやかマッサージ&ダンス

ストレッチ&ダンス(ソウルダンスベーシック講座)

- ◆日時: 7月22日(月)
 - ①すこやかマッサージ&ダンス 午後1時30分～午後2時20分
 - ②ストレッチ&ダンス 午後2時30分～午後3時20分
- ◆場所: 当センター 大広間 ◆定員: 各25名(申込先着順)
- ◆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: 7月9日(火) 午前10時から、来館または電話にてお申込みください。
- ※原則、「すこやかマッサージ&ダンス」と「ストレッチ&ダンス」は一緒には申込みできません。どちらか一方の申込みです。



7月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	9:45 / 11:00 チエ先生のヨガ	10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 クロリティ	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 奏筆講座	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 卓球 13:30 フォークダンス	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」	13:30 卓球 13:30 日本画 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	8	9	10	11	12	13
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:00 百歳体操 ステップアップ講座	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 卓球 13:30 フォークダンス	13:30 俳句 13:30 民踊 老ク役員会	13:30 / 14:30 百歳体操 13:30 折り紙 13:30 着付け	13:30 気功 13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 卓球	13:30 卓球 13:30 カラオケ 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	15	16	17	18	19	20
午前	休館日 (海の日)	10:00 太極拳 剣	10:00 / 11:00 百歳体操	10:00 / 11:00 びんしゃん教室 10:00 手話 10:00 卓球	10:00 卓球	10:00 百歳体操 10:00 卓球 10:00 クロリティ 11:15 みやみやズンバ
午後		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 懐メロ「歌彩会」 13:30 卓球	13:30 卓球 13:30 卓球 13:30 日本画	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	22	23	24	25	26	27
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:30 サークル連絡会 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 卓球 13:30 すこやかマッサージ&ダンス 14:30 ストレッチ&ダンス		13:30 / 14:30 百歳体操 13:30 着付け	13:30 気功体操 13:30 卓球	13:30 卓球 13:30 カラオケ 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	29	30	31	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) 10:00~11:45 13:30~15:30		
午前		10:00 スマートフォン講座	10:00 / 11:00 百歳体操			
午後			13:30 / 14:30 百歳体操			

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。
 台風等の影響により、暴風警報が発令された時には、サークル活動は中止となり、センターは臨時休館となります。

サークル案内

毎月	サークル	時間	活動状況
月	第1・2・3・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	似顔絵同好会	10:00~12:00
火	第1・2・3	民踊	13:30~15:30
	第1	チエ先生のヨガ	9:45~10:45 11:00~12:00
	第2	俳句	13:30~15:30
	第3	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
	第1・3	3B体操	13:30~15:00
水	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・4	書道	10:00~12:00
	第2・4	着付け	13:30~15:30
	第2	折り紙	13:30~15:00
木	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
金	第2・4	気功体操	13:30~15:00
	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・3	みやみやズンバ	11:15~12:00
第1	折り紙	10:00~12:00	

サークル連絡会
 ◆日時：7月23日(火)
 午前10時~11時
 ◆場所：当センター 大広間
 ◆内容：10月に開催される文化祭について
 各サークルから1名以上の出席をお願いします。

俳句サークルの作品
 母の日やいつも指定の和菓子店
 母の日や妣とるる間の短かくて
 錦水亭竹の子づくし舌つづみ
 笹井和代
 細野芳子
 土居わ子

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