

# 2024年 都島区 老人福祉センターだより

2024年8月15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](mailto:rjfc-miyako@miyakorin.com) <指定管理者> 都島区社会福祉協議会

### 8・9月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

◆日時: 9月18日(水) 午後1時30分~  
 ◆申込み: 8月16日(金) 午前10時~  
 来館または電話にて受付します。  
 ※写真をカードにしてお渡しします

参加費無料

### 介護予防講座 ぴんしゃん教室

◆日時: 9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: 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: 8月23日(金) 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: 9月10日(火) 午前10時~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)  
 ◆参加費: 500円(材料費)  
 ※参加費は当日お持ちください  
 ◆申込み: 8月27日(火)・28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、  
 29日(木)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。  
 ※今回は完成した作品を文化祭で展示します。

参加費無料

### 『スマホデビューからもう一歩』 災害の備え編

◆日時: 9月6日(金) 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: 防災にスマホを役立てよう・防災/災害時便利な使い方  
 ◆講師: ソフトバンク スマートフォンアドバイザー  
 ◆申込み: 8月29日(木)・30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、  
 31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

### 納涼盆踊り

参加費無料  
 ◆日時: 9月10日(火) 午後1時30分~3時30分  
 ◆場所: 当センター 大広間  
 ◆参加費: 無料  
 民踊サークルの先生の指導があります。  
 みんなで楽しく踊りましょう!!  
 ※申込みは不要です

### 健康の秘訣は健やかな腸から

◆日時: 9月20日(金) 午前10時~11時30分  
 ◆場所: 当センター 大広間  
 ◆定員: 20名(申込抽選)  
 ◆講師: 近畿中央ヤクルト販売株式会社 戸川 真早美 氏  
 ◆申込み: 8月22日(木)・23日(金) 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、  
 24日(土)以降に落選者のみ連絡  
 します。

参加費無料

### 認知症予防トレーニング

参加費無料  
 ◆日時: 9月20日(金) 午後1時30分~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: 9月4日(水)・5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、  
 6日(金)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

参加費無料  
 ◆日時: 9月6日(金) 午後1時30分~3時  
 ◆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: 8月21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)

参加費無料  
 ◆日時: 9月30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ストレッチ&ダンス 午後2時30分~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: 9月3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。

参加費無料



# 9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 / 11:00 百歳体操 10:00 クロリティ	10:00 / 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 10:00 卓球 10:00 手話	10:00 卓球 10:00 <b>スマートフォン講座</b>	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	
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:00 <b>奏筆講座</b>	10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 書道 10:00 煎茶道	10:00 / 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 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 老ク役員会	13:30 <b>納涼盆踊り</b> 13:30 俳句 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 社交ダンス 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	
午前	<b>休館日</b> (敬老の日)	10:00 太極拳 剣	10:00 / 11:00 百歳体操	10:00 / 11:00 <b>びんしゃん教室</b> 10:00 手話 10:00 卓球	10:00 <b>ヤクルト健康セミナー</b> 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 <b>お誕生日写真撮影</b>	13:30 卓球 13:30 <b>ふれあいカフェみやっこ</b>	13:30 <b>認知症予防トレーニング</b> 13:30 卓球 13:30 日本画	13:30 百歳体操 13:30 卓球	
午前	<b>休館日</b> (振替休日)	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 <b>びんしゃん教室</b> 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 / 14:30 百歳体操 13:30 着付け	13:30 社交ダンス 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	
午前		<b>いきいき百歳体操</b> 毎週(※休館日は除く) 水曜日 10:00~11:00~ 13:30~14:30~ (9/4・11・18・25日)					
午後	13:30 <b>すこやかマッサージ&amp;ダンス</b> 14:30 <b>ストレッチ&amp;ダンス</b>	土曜日 10:00~13:30~ (9/7・14・21・28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。					

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	メンバー募集中
	第3	似顔絵同好会	10:00~12:00	メンバー募集中
火	第1・2・3	民踊	13:30~15:30	メンバー募集中
	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	メンバー募集中
	第3	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	メンバー募集中
	第1・3	3B体操	13:30~15:00	メンバー募集中
	第1水・第3土	クロリティ同好会	10:00~11:30	2名募集中
木	第2・4	煎茶道	10:00~12:30	メンバー募集中
	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	メンバー募集中
金	第1・2	懐メロ「歌彩会」	13:30~16:00	メンバー募集中
	第2	はがき絵	10:00~12:00	メンバー募集中
	第1・3	手話	10:00~11:30	メンバー募集中
	第2・4	気功体操	13:30~15:00	メンバー募集中
土	第2・4	社交ダンス	13:30~15:30	メンバー募集中
	第2・4	カラオケ	13:30~15:30	メンバー募集中
	第2・4	ボランティア	10:00~12:00	
	第2・4	新舞踊	10:00~12:00	メンバー募集中
日	第1・2・4	詩吟	13:30~15:30	メンバー募集中
	第1・3	日本画	13:30~15:30	メンバー募集中
	第3・第1水	クロリティ同好会	10:00~11:30	2名募集中
	第1・3	みやみやズンバ	11:15~12:00	メンバー募集中
月	第1	折り紙	10:00~12:00	メンバー募集中

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  
13:30~16:00

## ふれあいカフェみやっこ

◆日時:9月19日(木)

午後1時30分~3時

◆場所:当センター 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?

予約は不要です。

俳句サークルの作品  
絵日傘やお染久松恋の歌碑  
花びらに水玉のせて濃紫陽花  
大きな華厳の滝に立つくす  
細野芳子  
金子富恵  
笹井一甫

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

