



2024年 都島区 老人福祉センターだより

2024年9月10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



《お知らせ》

10月2日(水)文化祭準備 3日(木)4日(金)文化祭当日のため囲碁将棋・卓球含めすべての活動は中止となります。ご了承ください。

健康づくり講演会『認知症について』

- ◆日時：10月17日(木)午後1時～2時
- ◆場所：当センター 大広間
- ◆定員：20名(申込抽選)
- ◆講師：いんべ診療所院長 忌部 周 氏
- ◆内容：認知症のイメージと実際の違い
- ◆申込み：9月25日(水)・26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、落選者には26日(木)以降に連絡します。

参加費無料



座ってできる椅子ヨガ

椅子に座ってできるヨガで身体を整えよう!

- ◆日時：10月29日(火)午前10時～11時
- ◆場所：当センター 大広間
- ◆定員：25名(申込抽選)
- ◆講師：ez to up パーソナルトレーニングジム インストラクター
- ◆申込み：10月10日(木)・11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、11日(金)以降に落選者のみ連絡します。

参加費無料



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～
(10/9・16・23・30日)
- 土曜日 10:00～13:30～
(10/5・12・19・26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。
- ※参加希望の方は、事務所にお申込みください。
現在、水曜日の各回は若干の空きがあります。

参加費無料

認知症予防トレーニング

- ◆日時：10月18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：東雄苑都島の職員さん
- ◆申込み：10月9日(水)・10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、10日(木)以降に落選者のみ連絡します。

生活習慣とその予防

～放っておけないサイレントキラー～

- ◆日時：10月18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
- ◆内容：血管年齢測定と血管年齢を若くするためのお話
- ◆申込み：9月26日(木)・27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、27日(金)以降に落選者のみ連絡します。

参加費無料

介護予防講座 ぴんしゃん教室

- ◆日時：10月10日・17日・24日・31日
毎週木曜日
 - ◆参加費無料
 - 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：10月1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

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：10月28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：10月8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」一緒には申込みできません。どちらか一方の申込みです。



10 日 行 車 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前			文化祭準備	文化祭		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 音楽療法 13:30 3B体操 13:30 民踊	文化祭準備	詳しくは文化祭チラシをご覧ください		13:30 百歳体操 13:30 卓球	
	7	8	9	10	11	12
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球		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 ボランティア	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 民踊 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
	14	15	16	17	18	19
午前	休館日 (スポーツの日)	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 ヤクルト 健康セミナー 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 認知症について 13:30 卓球 13:30 ふれあいカフェ みやっこ	13:30 認知症予防 トレーニング 13:30 卓球 13:30 日本画	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	21	22	23	24	25	26
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球 10:00 似顔絵	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 フォークダンス		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
	28	29	30	31	《お知らせ》	
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:00 座ってできる 椅子ヨガ	10:00 / 11:00 百歳体操	10:00 / 11:00 びんしゃん教室	10月2日(水) 文化祭準備 10月3日(木) 4日(金) 文化祭	
午後	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 卓球		13:30 / 14:30 百歳体操		2~4日の3日間は、囲碁将棋・卓球を含めすべての活動は中止ですご了承ください。	

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・サークル活動等が、災害や天候などにより、暴風警報等が発令された場合には中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

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2	俳句	13:30~15:30	メンバー募集中
	第3	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	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	1名募集
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4	チエ先生のヨガ	9:45~10:45 11:00~12:00	
	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	
日	第2・4	新舞踊	10:00~12:00	メンバー募集中
	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
月	第3・第1水	クロリティ同好会	10:00~11:30	1名募集
	第1・3	みやみやズンバ	11:15~12:00	メンバー募集中
火	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: 10月17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。参加費無料

俳句サークルの作品
雨雫とどめて光る蜘蛛の糸
金子富恵
夏休みまずは婆アバのビニプール
細野芳子
落蟬の仰向きてなほもかく脚
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

