

2024年 都島区

老人福祉センターだより

2024年10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



介護予防講座 **ぴんしゃん教室**

◆日時: 11月7日・14日・21日・28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: 11月1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 **認知症予防トレーニング**

◆日時: 11月15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: 10月23日(水)・24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、24日(木)以降に落選者のみ連絡します。



10・11月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

◆日時: 11月20日(水)

午後1時30分~

◆申込み: 10月11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

ダンスでフレイル予防 老人福祉センター出張講座

◆日時: 11月1日(金)

①午後2時~2時50分
②午後3時~3時50分

◆場所: 友渕福祉会館
都島区友渕町1-3-110

◆定員: 各回20名(申込抽選)
◆講師: L&P 宮下 寿三江 先生
◆申込み: 10月22日(火)・23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、
当選者には23日(水)以降に連絡します。



※当日は動きやすい服装で室内履きシューズをご持参ください。
水分補給の飲み物もお持ちください。

ノルディックウォーキング&ヨガ



- ◆日時: 11月29日(金)午前10時~11時30分
- ◆場所: 当センター 大広間
- ◆内容: センターで準備運動をかねてイスに座ってヨガを行い川沿いの公園に移動してノルディックウォーキング!!
- ◆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
- ◆定員: 20名(申込抽選) ◆参加費 30円(保険代)
- ◆申込み: 11月19日(火)・20日(水)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、当選者には20日(水)以降に連絡します。
当選の方は、21日(木)22日(金)に参加費(保険代)30円を老人福祉センターにお持ちください。 ※ポールは用意いたします

※動きやすい服装・両手があくバック(両手にポールを持ちます)・水分補給の飲み物も忘れずにお持ちください。
※保険加入後のキャンセルについては返金できませんのでご了承ください。

健康と睡眠~生命を支える自律神経~

◆日時: 11月15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: 自律神経を整える生活習慣や食事腸内環境を整えるためにはどうしたらいいか?
◆申込み: 10月30日(水)・31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、
31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: 11月26日(火)

午後1時30分~3時

◆場所: 当センター 大広間
◆定員: 20名(申込抽選)
◆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: 11月13日(水)・14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14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。他の地域で参加している方でも構いません。

参加費無料

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: 11月25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: 11月12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。



11月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	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				1 10:00 卓球	2 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 日本画 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
午前	4 休館日 (振替休日)	5	6 10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 クロリティ	7 10:00 / 11:00 びんしゃん教室 10:00 卓球 10:00 手話	8 10:00 新舞踊 10:00 卓球 10:00 ボランティア	9 10:00 百歳体操 10:00 卓球
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 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	11 10:00 太極拳 10:00 卓球	12	13 10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 書道 10:00 煎茶道	14 10:00 / 11:00 びんしゃん教室 10:00 はがき絵 10:00 卓球	15 10:00 健康と睡眠 10:00 卓球	16 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 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 社交ダンス 13:30 卓球 13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 気功体操	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
午前	18 10:00 太極拳 10:00 卓球 10:00 似顔絵	19 10:00 太極拳 剣	20 10:00 / 11:00 百歳体操	21 10:00 / 11:00 びんしゃん教室 10:00 手話 10:00 卓球	22 10:00 新舞踊 10:00 卓球 10:00 ボランティア	23 休館日 (勤労感謝の日)
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 お誕生日 写真撮影	13:30 ふれあいカフェ 13:30 卓球	13:30 卓球 13:30 カラオケ 13:30 詩吟	
午前	25 10:00 太極拳 10:00 卓球	26 10:30 eスポーツ同好会	27 10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 書道 10:00 煎茶道	28 10:00 / 11:00 びんしゃん教室 10:00 卓球 9:45 / 11:00 チエ先生のヨガ	29 10:00 ノルディックウォーキング & ヨガ	30 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 ストレッチ&ダンス	13:30 百歳体操 ステップアップ講座	13:30 / 14:30 百歳体操 13:30 着付け	13:30 社交ダンス 13:30 卓球 13:30 気功体操		13:30 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・サークル等が、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
	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	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
	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
木	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
金	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2・4	気功体操	13:30~15:00
土	第2・4	社交ダンス	13:30~15:30
	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
	第2・4	ボランティア	10:00~12:00
日	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
月	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
火	第1	折り紙	10:00~12:00
	第1	折り紙	10:00~12:00

ふれあいカフェみやっこ

◆日時：11月21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
 朝顔も垣根も見なくなりし街
 露けしや最期の便り友遊きし
 朝露やダイヤモンドの輝きに
 笹井一甫
 古瀬敬子
 細野芳子

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

