



# 2024年 都島区 老人福祉センターだより



2024年11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



## 《年末年始のお知らせ》

12月30日(月)・31日(火) 1月1日(水)・2日(木)  
3日(金)は休館です。  
1月4日(土)より開館いたします。

参加費無料

## 介護予防講座 **ぴんしゃん教室**

- ◆日時：12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：11月26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

## 第2回 **心が元気になる クリスマスコンサート**

- ◆日時：12月6日(金)午後1時30分～2時30分
- ◆場所：当センター 大広間
- ◆定員：50名(申込抽選)
- ◆内容：歌と楽器演奏によるコンサート
- ◆演者：奥野彰子・北村恵美子(音もだち)
- ◆申込み：11月20日(水)・21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(木)以降に落選者のみ連絡します。



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～ 土曜日 10:00～13:30～  
13:30～14:30～ (12/7・14・21・28日)  
(12/4・11・18・25日)

定員：各回20名  
「百歳体操」役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。  
※参加希望のかたは、事務所にお申込みください。現在、水曜日の午前中の回に若干の空きがあります。

参加費無料

## ～うたと音楽で楽しく健康に～ 音楽健康体操



- ◆日時：12月19日(木) 午後1時30分～2時30分
- ◆場所：当センター 大広間
- ◆定員：30名(申込抽選)
- ◆内容：懐かしい音楽やうたを使って楽しく介護予防や健康増進をはかります
- ◆講師：株式会社第一興商  
音楽健康指導士 信田紫織・小川彩夏
- ◆申込み：12月3日(火)・4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。  
申し込み多数の場合は抽選をして4日(水)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

- ◆日時：12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：東雄苑都島の職員さん
- ◆申込み：12月10日(火)・11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、11日(水)以降に落選者のみ連絡します。

# 12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 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 <b>クリスマスコンサート</b> 13:30 卓球 13:30 日本画 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	9	10	11	12	13	14
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 <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	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
	16	17	18	19	20	21
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球 10:00 似顔絵	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 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 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 <b>音楽健康体操</b> 13:30 卓球	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
	23	24	25	26	27	28
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	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 9:45 / 11:00 チエ先生のヨガ	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 / 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

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	
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	
	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
	第3・第1水	クロリティ同好会	10:00~11:30	
月	第1・3	みやみやズンバ	11:15~12:00	メンバー募集中
	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

俳句サークルの作品  
 笑栗を心のままにほうばりぬ  
 栗飯は諸めしに似て吾はきらい  
 幼子と歌ふ童謡良夜かな  
 古瀬散子  
 細野芳子  
 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

