



2025年 都島区 老人福祉センターだより



〒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: 1月9日・16日・23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: 12月24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 認知症予防トレーニング

- ◆日時: 1月17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: 12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、
26日(木)以降に落選者のみ連絡します。



12・1月生まれの方のお誕生日写真の撮影会

- ◆日時: 1月15日(水)
午後1時30分~
 - ◆申込み: 12月16日(月)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ます
- 参加費無料

奏筆講座 (かなふでこうざ)

- ◆日時: 1月28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: 1月15日(水)・16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、
16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くださる物を使って
描いていきます。

いきいき百歳体操

参加費無料

- 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~ (1/4・11・18・25日)
(1/8・15・22・29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。

『スマホデビューからもう一歩』 LINE・スマホ編

参加費無料

- ◆日時: 1月30日(木)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: 1月8日(水)・9日(木)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、9日(木)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

健康づくり講演会「痔」について

- 日本人の3人に1人が痔で悩んでいるといわれるほど、痔は多い疾患です。
痔についてなるべくわかりやすく解説していただきます。
- ◆日時: 1月23日(木)午後3時~4時
 - ◆場所: 当センター 大広間
 - ◆定員: 20名(申込抽選)
 - ◆講師: いまがわ外科クリニック 院長 今川 敦夫 氏
 - ◆申込み: 1月7日(火)・8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8日(水)以降に落選者のみ連絡します



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: 1月27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: 1月17日(金)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。



1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	休館日 (元旦)	休館日	休館日	休館日	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 百歳体操 13:30 卓球
	6	7	8	9	10	11
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 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 音楽療法 13:30 3B体操 13:30 民踊	13:30 / 14:30 百歳体操 13:30 折り紙	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
	13	14	15	16	17	18
午前	休館日 (成人の日)		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 民踊 13:30 俳句 老ク役員会	13:30 / 14:30 百歳体操 13:30 お誕生日 写真撮影	13:30 卓球 13:30 ふれあいカフェ	13:30 卓球 13:30 日本画 13:30 認知症予防 トレーニング	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	20	21	22	23	24	25
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 書道 10:00 煎茶道	10:00 / 11:00 びんしゃん教室 9:45 / 11:00 チエ先生のヨガ 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 音楽療法 13:30 3B体操 13:30 民踊	13:30 / 14:30 百歳体操 13:30 着付け	15:00 痔について 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
	27	28	29	30	31	
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	10:30 eスポーツ同好会 10:00 奏筆講座	10:00 / 11:00 百歳体操	10:00 スマートフォン 講座		
午後	13:30 卓球 13:30 サコヤカマッサージ&ダンス 14:30 ストレッチ&ダンス		13:30 / 14:30 百歳体操			

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	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
木	第1水・第3土	クロリティ同好会	10:00~11:30	1名募集中
	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	
金	第2	折り紙	13:30~15:00	メンバー募集中
	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
	第2・4	社交ダンス	13:30~15:30	
土	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	
	第2・4	新舞踊	10:00~12:00	メンバー募集中
土	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	1名募集中
土	第1・3	みやみやズンバ	11:15~12:00	
	第1	折り紙	10:00~12:00	メンバー募集中

ふれあいカフェみやっこ

◆日時：1月16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
ポンポン船小春日和の中を行き
肩をたっぷり付けて七五三
小春日や庭の手入れによねもなく
金子富恵
土居和子
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

