



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

## 参加費無料 介護予防講座 ぴんしゃん教室

- ◆日時: 2月6日・13日・20日・27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: 1月31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。



## 『スマホデビューからもう一歩』 YouTube・レンズ編 参加費無料

- ◆日時: 2月7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: YouTubeを見てみよう・Googleレンズで検索しよう
  - ◆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28日(火)・29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、29日(水)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 チーム対抗 輪投げ大会

- ◆日時: 2月21日(金)午前10時~11時30分
- ◆場所: 当センター 大広間
- ◆定員: 21名(申込抽選)
- ◆内容: 3人ひと組でのチーム対抗戦
- ◆申込み: 2月5日(水)・6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、6日(木)以降に落選者にご連絡します。



参加費無料

## ふれあいカフェみやっこ



- ◆日時: 2月20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

## 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     |     | (2/1・8・15・22日) |
|     | (2/5・12・19・26日) |     |                |

- ◆定員: 各回20名
- 「百歳体操」約30分のと「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、空いている時間帯があります。

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: 2月17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: 2月4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

## 認知症予防トレーニング

- ◆日時: 2月21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: 1月21日(火)・22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、22日(水)以降に落選者のみ連絡します。



# 2月行事予定表

	月	火	水	木	金	土
午前						1 10:00 百歳体操 10:00 卓球 10:00 折り紙
午後						13:30 百歳体操 13:30 卓球
	3	4	5	6	7	8
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 <b>スマホ講座</b> 10:00 卓球	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 老役員会	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 日本画 13:30 卓球 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	10	11	12	13	14	15
午前	10:00 太極拳 10:00 卓球	<b>休館日</b> (建国記念の日)	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 はがき絵 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 10:00 クロリティ
午後	13:30 卓球 13:30 フォークダンス		13:30 / 14:30 百歳体操 13:00 折り紙 13:30 着付け	13:30 気功体操 13:30 卓球 13:30 懐メロ「歌彩会」 13:30 社交ダンス	13:30 卓球 13:30 カラオケ 13:30 詩吟	13:30 百歳体操 13:30 卓球
	17	18	19	20	21	22
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 <b>わなげ大会</b> 10:00 卓球	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 <b>ずこやかマッサージ&amp;ダンス</b> 14:30 <b>ストレッチ&amp;ダンス</b>	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>ふれあいカフェ</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
	24	25	26	27	28	
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 9:45 / 11:00 ちえ先生のヨガ 13:30 気功体操	10:00 新舞踊 10:00 卓球 10:00 ボランティア 13:30 カラオケ	
午後		13:30 / 14:30 百歳体操 13:30 着付け	13:30 卓球 13:30 社交ダンス	13:30 卓球 13:30 詩吟	13:30 卓球 13:30 詩吟	

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	メンバー募集中
	第1・3	音楽療法	13:30~15:00	メンバー募集中
水	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	
木	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
	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
金	第2・4	社交ダンス	13:30~15:30	
	第4	ちえ先生のヨガ	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
	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	

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**  
 子の好み入れて満杯おでん鍋  
 落椿きずなき白のあわれかな  
 突然の咳に苦しむ朝まだき  
 金子富恵  
 土居和子  
 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

