



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

参加費無料 介護予防講座 ぴんしゃん教室

- ◆日時: 3月6日・13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: 2月28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』 災害の備え編

- ◆日時: 3月11日(火) 参加費無料
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: 防災にスマホを役立てよう
防災/災害時便利な使い方
- ◆講師: ソフトバンク
スマートフォンアドバイザー
- ◆申込み: 2月19日(水)・20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、20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台貸出しますので、講座は貸出し機で受けていただきます。



マイカップヌードルを作ろう!!

～カップヌードルミュージアムの見学～

- ◆日時: 3月14日(金) 集合: 午前9時30分 JR 桜ノ宮東口
解散: 午前11時30分頃 現地解散
- ◆場所: カップヌードルミュージアム 大阪池田 ◆定員: 20名(申込抽選)
大阪市池田市満寿美町8-25
- ◆内容: ミュージアムの見学・マイカップヌードルを作る
- ◆参加費: 530円(マイカップヌードル代500円・保険代30円)
※交通費は自己負担(桜ノ宮から片道420円)
- ◆申込み: 2月27日(木)・28日(金) 午前10時～午後3時
電話または来館にて受付します。申込み多数の場合は抽選をして、当選者には28日(金)以降に連絡します。
当選の方は3月3日(月)に参加費530円を老人福祉センターにお持ちください。

<お知らせ>

3月4日(火)午後3時より消防訓練を実施いたします。
当日の午後、サークル活動をされているグループや、
消防訓練に参加したい方はセンターにお集まりください。
当日は、水の消火器を使って消火訓練もします。



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: 3月24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: 3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: 3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: 都島オレンジチーム
- ◆申込み: 3月13日(木)・14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、14日(金)以降に落選者のみ連絡します。



ノルディックウォーキング&ヨガ

- ◆日時: 3月7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)
- ◆内容: 大広間でイスヨガをしたから外に出てウォーキング!
- ◆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
- ◆申込み: 2月26日(水)・27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、27日(木)以降、当選者に連絡します。
当選の方は28日(金)に参加費(保険料)30円をお持ちください。
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

3月行時予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	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～ (3/5・12・19・26日)		参加費無料	「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。 ※参加希望のかたは、事務 所にお尋ねください		1 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	土曜日 10:00～13:30～ (3/1・8・15・22・29日)					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 びんしゃん教室 10:00 卓球 10:00 手話	10:00 ノルディックウォーキング & ヨガ 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 音楽療法 13:30 3B体操 13:30 民踊 15:00 消防訓練	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	10:00 スマホ講座	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 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 施設見学 カッパヌードルミュージアム	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 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 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	休館日 (春分の日)	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 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 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
	24	25	26	27	28	29
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 びんしゃん教室 10:00 卓球 9:45 / 11:00 子工先生のヨガ	10:00 新舞踊 10:00 卓球 10:00 ボランティア	10:00 百歳体操
午後	13:30 卓球 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 / 14:30 百歳体操 13:30 着付け	13:30 気功体操 13:30 卓球 13:30 社交ダンス	13:00 カラオケ 13:30 卓球 13:30 詩吟	13:30 百歳体操
	31	囲碁・将棋 13:30～16:00 毎週 月曜・木曜・金曜・土曜 (ただし、第5週目はなし)		卓球 10:00～11:45 13:30～16:00		

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。

2025年2月14日発行

サークル案内

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
	第1・3	音楽療法	13:30～15:00
	第1・3	3B体操	13:30～15:00
水	第1水・第3土	クロリティ同好会	10:00～11:30
	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
木	第2	折り紙	13:30～15:00
	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
	第2・4	社交ダンス	13:30～15:30
金	第4	子工先生のヨガ	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
	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
土	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
	第1	折り紙	10:00～12:00

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

**2・3月生まれの方の
お誕生日写真の撮影会**

◆日時：3月19日（水）
午後1時30分～

◆申込み：2月20日（木）
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

俳句サークルの作品
 風花や貨車素通りの無人駅

松の内挨拶少し畏り

藁苞で手あつく守れ寒牡丹

金子富恵

土居和子

細野芳子