

2025年

都島区



4月 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



4月1日(火)から「利用証」の年度更新手続きを行います。

住所・電話番号・緊急連絡先等変更される場合は、更新手続きの際にお知らせください。

利用証をお持ちでない方、また紛失されている方については、新規発行・再発行の手続きを行います。



参加費無料 介護予防講座 ぴんしゃん教室

- ◆日時: 4月3日・10日・17日・24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: 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(申込抽選)
- ◆申込み: 3月18日(火)・19日(水) 午前10時~午後3時 来館または電話にて受付します。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落選者の方に19日(水)以降ご連絡します。



参加費無料 認知症予防トレーニング

- ◆日時: 4月18日(金) 午後1時30分~2時10分
- ◆場所: 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: 4月9日(水)・10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、10日(木)以降に落選者のみご連絡します。



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~
13:30~ 14:30~
(4/2・9・16・23・30日)

- 土曜日 10:00~ 13:30~
(4/5・12・19・26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。
- ラジオ体操のあとにはみやっこ体操もしています。
- ※参加希望の方は、事務所にお申込みください。

参加費無料 座ってできる椅子ヨガ

- ◆日時: 4月8日(火) 午前10時~11時 ◆場所: 大広間
- ◆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
- ◆参加費: 無料 ◆定員: 25名(申込抽選) ◆対象: 市内在住60歳以上の方
- ◆申込み: 3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)以降に落選者のみご連絡します。

参加費無料 介護予防講座 キックボクシング体験

- 「えっ!? キックボクシング?」と思われるでしょうが、介護予防につなげるための新しい運動プログラムです。初めての方でも安心していただける内容になっているのでぜひこの機会に体験してみませんか?
- ◆日時: 4月22日(火) 午前10時~11時30分
- ◆場所: 大広間 ◆定員: 20名(申込抽選)
- ◆内容: ①健康寿命を延ばすためのお話 午前10時~10時30分
②はじめてのキックボクシング体験 午前10時30分~11時30分
- ◆講師: 池本誠知氏(元 DEEP ウェルター級チャンピオン・(株)STYLE 代表)
- ◆申込み: 4月15日(火)・16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、16日(水)以降に落選者のみご連絡します。

参加費無料 すこやかマッサージ&ダンス ソウルダンスベーシック

- ◆日時: 4月28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ソウルダンスベーシック 午後2時30分~3時20分
- ◆場所: 大広間 ◆定員: ①25名 ②30名(申込抽選)
- ◆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音楽に合わせてダンスを踊る
- ◆講師: 藤村 千恵子 先生
- ◆申込み: 4月16日(水)・17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落選者の方には17日(木)以降にご連絡します。



4月行事予定表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|---|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 午前 | | | 10:00 / 11:00 百歳体操 10:00 クオリティ | 10:00 / 11:00 びんしゃん教室 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 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 卓球 13:30 日本画 13:30 詩吟 | 13:30 百歳体操 13:30 卓球 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 午前 | 10:00 太極拳 10:00 卓球 | 10:00 座ってできる イスヨガ | 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 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 カラオケ 13:30 卓球 13:30 詩吟 | 13:30 百歳体操 13:30 卓球 |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 午前 | 10:00 太極拳 10:00 卓球 | 10:00 太極拳 剣 | 10:00 / 11:00 百歳体操 | 10:00 / 11:00 びんしゃん教室 10:00 卓球 10:00 手話 | 10:00 卓球 | 10:00 百歳体操 10:00 卓球 10:00 クオリティ |
| 午後 | 13:30 フォークダンス 13:30 卓球 | 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 ふれあいカフェ みやっこ | 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 |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午前 | 10:00 太極拳 10:00 卓球 10:00 似顔絵 | 10:00 キックボクシング 体験 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 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 フォークダンス | | 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 | 13:30 カラオケ 13:30 卓球 13:30 詩吟 | 13:30 百歳体操 13:30 卓球 |
| | 28 | 29 | 30 | ふれあいカフェみやっこ ◆日時：4月17日(木) 午後1時30分～3時 ◆場所： <u>当センター 講習室</u> 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。 | | |
| 午前 | 10:00 太極拳 10:00 卓球 | 休館日 (昭和の日) | 10:00 / 11:00 百歳体操 | | | |
| 午後 | 13:30 おこやかマッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンスパーシク 13:30 卓球 | | 13:30 / 14:30 百歳体操 | | | |

2025年3月14日発行

サークル案内

| | サークル | 時 間 | 活動状況 |
|---|----------|----------|---------------------------|
| 月 | 第1・2・3・4 | 太極拳 | 10:00～12:00 メンバー募集中 |
| | 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 | クオリティ同好会 | 10:00～11:30 |
| | 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 |
| 金 | 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 |
| | 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 |
| 土 | 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 |
| | 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 |
| 日 | 第3・第1水 | クオリティ同好会 | 10:00～11:30 |
| | 第1・3 | みやみやズンバ | 11:15～12:00 |
| 月 | 第1 | 折り紙 | 10:00～12:00 メンバー募集中 |

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等が、災害や天候
などにより、中止する場合があります。
あらかじめご了承ください。
台風等の影響により、暴風警報・サークル
活動は中止となり、センターは臨時休
館となります。

俳句サークルの作品
 正月のゲート開きて救急車
 針供養亡母の顔の重なりぬ
 薬飲むほどの事をき春の風邪
 金子富恵 石田洋子 紫原説子

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

