



都島区

老人福祉センターだより



大阪市都島区中野町4-2-24-108

電話06-6354-0354

＜指定管理者＞社会福祉法人 リベルタ

メール miyakojimaroufuku@tune.ocn.ne.jp

都島区老人福祉センターをご利用いただきありがとうございます。当センターご利用の際は、利用証のご提示をお願い致します。お持ちでない方は、ご本人確認書類（保険証、免許証等）をお持ちの上、窓口にお申し出ください。

1月の講座・イベントのご案内

～受講生募集！～

★都島区内在住の方で当センターへの送迎が必要な方は、お電話でご相談ください。

初釜

《とき》1月11日（水）

午前10時～ ②午前11時～

《内容》煎茶道サークルによるお茶会

《費用》無料 《定員》各15名（先着）

《申込》ご来館にて受付中

シニアのためのアロマ de ストレッチ

《とき》1月20日（金） 午後1時30分～

《講師》大倉 恵子さん

（大阪市生涯学習インストラクター）

《定員》20名（先着）

《費用》100円（オイル代）

※申込時にお支払いください。

《持物》ヨガマットまたはバスタオル

《申込》ご来館にて受付。

新年あけましておめでとうございます

昨年中は、皆様方には大変お世話になり心より御礼申し上げます。また、都島区老人福祉センターに対しご支援ご協力いただき誠にありがとうございました。本年もよろしくお願い致します。皆様方のご来館をお待ちしています。



職員一同

お誕生会～12月・1月生まれの方～

《とき》1月24日（火） 午後2時～

《定員》20名（先着） 《費用》無料

《申込》ご来館にて受付中。

※お祝いボランティア募集中！！



おでかけプラン～京都 de ぶらり！！～

ハッ橋手焼き体験&錦天満宮・錦市場 de ぶらり～

《とき》1月26日（木） 雨天決行

《集合》12時00分 地下鉄谷町線「都島」駅 改札口

《費用》1,080円（体験料）

※申込時にお支払いください。※交通費等は自己負担

《定員》先着18名 《申込》ご来館にて受付中。



都島区老人福祉センターまつり

【作品展示】1月23日（月）～1月28日（土）

午前10時00分～午後5時00分

※最終日は、午後3時30分

【舞台発表】1月28日（土）

午前10時30分～午後3時30分

【ふれあい喫茶】1月28日（土）

午前10時00分～12時00分

＜ふれあい喫茶の費用＞150円（抹茶&お饅頭代）

ふれあいカフェ みやっこ

《とき》1月31日（火）

午前10時～12時

《費用》1人100円

（コーヒーor紅茶とお菓子）

《対象》認知症の方とその家族、認知症サポーター等ボランティアで参加していただける方



2月の講座・イベントのご案内

～受講生募集！～

健康講座

～あなたの血管年齢は何歳？～

《とき》2月16日（木）

午前10時30分～12時00分

《内容》血管年齢測定&お話

《講師》近畿中央ヤクルト販売株式会社 職員

《費用》無料

《参加》市内在住の60歳以上の方

《定員》先着20名程度

《受付》1月10日（火）から
ご来館にて受付



おでかけプラン「大江戸温泉」

～送迎バスde行く!箕面スパーガーデン 大江戸温泉～

《とき》2月27日（月）雨天決行

《集合》9時45分 都島区老人福祉センター前

《費用》3,780円（送迎バス、昼食代、入館料）

※申込時にお支払いください。

《定員》先着23名 《申込》ご来館にて受付中。



★★★★★★《事業報告》ご参加ありがとうございました。★★★★★★

【11/10 健康セミナー～高血圧について～】

先生より循環器の働きによって血圧の値がでる。毎日、血圧測定をし自分の血圧の値を知っておこう！適度に運動し脂肪やコレステロールを増やさないように注意しよう！！また、食事と睡眠も大切であることを学びました。



【11/16 歩こう会～天王寺区の歴史散策ツアー】真田幸村のゆかりの地（天王寺・四天王寺）を散策しました。天王寺や四天王寺には、歴史深いお寺が沢山ありました。とても勉強になりました。



【11/20 エコ工作～ブンブンごまづくり～】こまに、絵を描いてオリジナルの「ブンブンごま」を作りました。回すのに苦労していた子どもさんも、こまが回ると大喜びで、とても可愛い笑顔を浮かべていました。

【11/24 滋賀 de 歩こうかい！】近江八幡の街並みと石山寺に行ってきました。美味しいご飯を食べて、買い物をして楽しい時を過ごしました。



【12/1 結核健康診断】結核は過去の病気ではありません。免疫の低下や体力低下によって結核菌が活動し発症する病気だそうです。

【12/3 おりがみ教室】クリスマスツリーとリースを作りました。とても可愛くできました。



★★★★★★★★★★★★★★《サークルのご案内》★★★★★★★★★★★★★★

折り紙サークルの作品です。

作品・センターに展示しています。



俳句サークルの作品
病室の窓より少女冬桜
潰されし柚子の香りや終ひ風呂
裸木にイルミネーション飾りつけ

金子 富恵
池宮 禮子
一甫

生徒さん募集！！

サークル活動に参加しませんか・・・

手話サークル

第1・3木曜日 午前10時00分～11時30分

手話サークルの会費は、月額1000円です。



都島区老人福祉センターを知っていますか！！

～市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。～

《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時から午後5時

(休館日は、日・祝日・年末年始12/29から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丁目下車、南方向へ徒歩4分



1月行事予定表

		月	火	水	木	金	土		
		2	3	4	5	6	7		
大広間	午前	休館日	休館日	クロリティ		カラオケB	いきいき百歳体操		
	午後			みやっこ体操 いきいき百歳体操		詩吟	社交ダンス		
集会室	午前			フラダンスC		まいちゃんの墨彩画教室A			
	午後					まいちゃんの墨彩画教室B			
講習室	午前					手話サークル		折り紙	
	午後								
その他									
				9	10	11	12	13	14
大広間	午前	休館日	フラダンスA	事業「初釜」	カラオケA		気功A		
	午後		俳句	みやっこ体操 いきいき百歳体操	民踊	詩吟	民謡		
集会室	午前			書道	はがき絵		いきいき百歳体操		
	午後				気功B				
講習室	午前		講座「中国語講座」		音楽療法				
	午後					着付け			
その他							ボランティア		
			16	17	18	19	20	21	
大広間	午前	舞踊	フラダンスB	フラダンスC	音楽療法	カラオケB	クロリティ		
	午後	フォークダンス		みやっこ体操 いきいき百歳体操	民踊	講座「アロマdeストレッチ」	社交ダンス		
集会室	午前	太極拳				まいちゃんの墨彩画教室A	いきいき百歳体操		
	午後	コーラス				まいちゃんの墨彩画教室B			
講習室	午前		講座「中国語講座」		手話サークル		気功A		
	午後		老ク役員会	オカリナ					
その他									
		23	24	25	26	27	28		
大広間	午前	太極拳	フラダンスA	煎茶道	カラオケA		センターまつり ≪舞台発表≫10時30分～ ≪ふれあい喫茶≫10時～12時 ≪作品展示≫1月23日～28日 10時～17時 ※最終日は15時30分まで		
	午後	フォークダンス	お誕生会	みやっこ体操 いきいき百歳体操	民踊	詩吟			
集会室	午前			書道					
	午後			オカリナ	気功B				
講習室	午前								
	午後			サークル連絡会	音楽療法	着付け			
その他		ボランティア			おでかけプラン「京都deぶらり」				
		30	31					毎日活動	
大広間	午前	太極拳	ふれあいカフェ				★卓球同好会(終日)		
	午後								
集会室	午前						★囲碁同好会(午後)		
	午後	コーラス							
講習室	午前						★将棋同好会(午後)		
	午後								
その他									