



都島区



2017年 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。

4月の講座・イベントのご案内

～受講生募集！～

★都島区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。

実施期間 2017年4月1日～2018年3月31日

◇メールによる事業案内（定員：先着15名）

◇郵送による事業案内（定員：先着20名）

随時、ご来館にてお申し込みください。

おでかけプラン「マイクロバスで行く三木！」

～道の駅・ヤクルト工場見学・三木山森林公園（昼食）～

《とき》4月14日（金） 雨天決行

《集合》8時20分 都島区老人福祉センター前

《費用》1,530円（昼食代、保険代等）

《定員》18名（応募多数抽選）

※マイクロバスの乗車定員に限りがあるため

※当選者のみハガキにて通知します。

《申込》3月21日（火）～3月25日（土）

ご本人がご来館にてお申し込みください。



《お知らせ》

老人福祉センター利用証の更新
4月より老人福祉センター利用証の更新が始まります。発行先の老人福祉センターで更新をしてください。

ちょこっと情報

最近、いろいろな形の振り込め詐欺が多発しています。注意しましょう！
「ちょっとまった絶対に振り込まないで・・だまされたらあかんでえ～」不審なことは警察へ相談しましょう！！
警察は110番です。

スマホ・ケータイ安全教室

～携帯の使い方・メール操作など～

《とき》4月18日（火）

午後1時30分～3時00分

《講師》NTTドコモ



「スマホ・ケータイ安全教室」事務局

《費用》無料

《参加》市内在住の60歳以上の方

《定員》先着20名

《受付》2月20日（月）から

ご来館にてお申し込みください。



健康講座～あなたの魅力を引き出す四葉のクローバー～



《とき》4月28日（金）午前10時30分～12時00分
《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
《受付》3月1日（水）から、ご来館にてお申し込みください。

※ヤクルトの試食があります。乳製品のアレルギーの方は、ご相談ください。

5月の講座・イベントのご案内 ～受講生募集！～

都島区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき百歳体操 Part2

《とき》5月1日（月）からスタート 午前10時30分～11時30分 毎週月曜日
《定員》20名（先着） 《費用》無料 《対象》市内在住の60歳以上の方
《申込》4月1日（土）から、ご来館にてお申し込み下さい。

スマホ講習会

～iPad miniの操作方法～



《とき》5月12日（金）
午前10時00分～12時00分
《講師》NTTドコモ
「スマホ・ケータイ安全教室」事務局
《費用》無料
《参加》市内在住の60歳以上の方
《定員》先着20名
《受付》3月1日（水）から
ご来館にてお申し込みください。

健康体操「3B体操」

《とき》5月18日（木）と5月30日（火）
午前10時30分～12時00分
《講師》公益社団法人 日本3B体操協会
指導士 菅野美砂さん、波多靖代さん、里山ヒサさん
《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》3月21日（火）から、
ご来館にてお申し込み下さい。



お誕生会

～4月・5月生まれの方～

《とき》5月23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！！



歩こう会「阿倍清明・北畠顕家の歴史散策ツアー」

《とき》5月26日（金）雨天決行
《集合》12時20分 地下鉄「都島」駅改札口前
《費用》30円（保険代）※交通費等は自己負担
《参加》市内在住の60歳以上の方
《定員》先着30名
《申込》4月1日（土）から、
ご本人がご来館にてお申し込みください。

ふれあいカフェ みやっこ

《とき》5月31日（水）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
★送迎をご希望の方は、ご相談下さい。

★★★★★★《事業報告》ご参加ありがとうございました。★★★★★★

【2/16 健康講座～あなたの血管年齢は何歳?～】「血管の健康について」お話がありました。その後、血管年齢測定をし、自分の血管年齢が何歳なのか知りました。



【2/27 おでかけプラン～大江戸温泉～】送迎バスで箕面スパーガーデン 大江戸温泉に行ってきました。昼食も美味しかったし大衆演劇や温泉も、とても良かったです。



【3/4 伝承あそび交流会】都島区子ども・子育てプラザの子どもたちと大型かるたとフルーツポンチづくりをして交流しました。とても良かったです。



★★★★★★《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。



QRコードで講座・イベントが見れるようになりました。

俳句サークルの作品

笑ひ声響く小路や沈丁花

藤本 重美

水盤にすつくと立つや麦の青

細野 芳子

手鏡を立てて紅さす春炬燵

金子 富恵

生徒さん募集！！

サークル活動に参加しませんか・・・

【いきいき百歳体操サークルの紹介】

4月よりサークルとしてスタートします。開始時間が変わります。

《活動日》

毎週水曜日 午後2時15分～3時5分

毎週土曜日 午前10時10分～11時00分

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

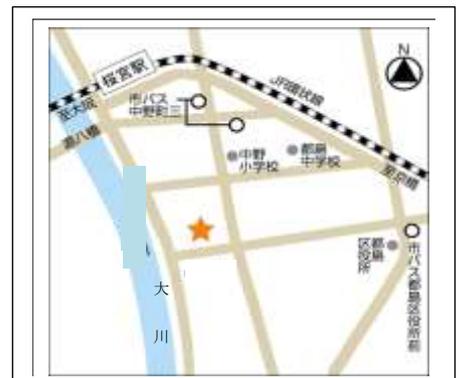
《電話番号》(06)6354-0354

《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丁目で下車、南方向へ徒歩4分



4月行事予定表

		月	火	水	木	金	土
		★毎日活動					1
大広間	午前	◎卓球同好会(終日)					いきいき百歳体操
	午後						社交ダンス
集会室	午前	◎囲碁同好会(午後)					
	午後						
講習室	午前	◎将棋同好会(午後)					折り紙
	午後						
その他							
		3	4	5	6	7	8
大広間	午前		フラダンスB	クロリティ	音楽療法	カラオケB	気功体操A
	午後	フォークダンス		みやっこ体操 いきいき百歳体操		詩吟	民謡
集会室	午前	太極拳		フラダンスC		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				手話サークル		
	午後			オカリナ		着付け	
その他							
		10	11	12	13	14	15
大広間	午前		フラダンスA	煎茶道	カラオケA		クロリティ
	午後	フォークダンス	俳句	みやっこ体操 いきいき百歳体操	民踊	詩吟	社交ダンス
集会室	午前	太極拳		書道	はがき絵		いきいき百歳体操
	午後				気功体操B		
講習室	午前						
	午後		老ク役員会				
その他							ボランティア 「マイクロバスで行く三木！」
		17	18	19	20	21	22
大広間	午前		フラダンスB	フラダンスC		カラオケB	気功体操A
	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		民謡
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			音楽療法	まいちゃんの墨彩画教室B	
講習室	午前				手話サークル		
	午後		講座「スマホ・ケータイ安全教室」	オカリナ			
その他							
		24	25	26	27	28	29
大広間	午前	太極拳	フラダンスA	煎茶道	カラオケA	講座「あなたの魅力を引き出す四葉のクローバー」	休館日 昭和の日
	午後			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				気功体操B		
講習室	午前						
	午後			サークル連絡会		着付け	
その他		ボランティア					