

# 城東区老人福祉センターだより

2019年  
4月号

QRコード読み取り



〒536-8510 大阪市城東区中央 3-5-45  
TEL: (06) 6932-0017 FAX: (06) 6934-8340  
《指定管理者》社会福祉法人リベルタ

初心者のための



## オカリナ教室

＜と き＞3月30日（土）午後1時～3時  
＜場 所＞城東区老人福祉センター多目的室  
＜講 師＞健康オカリナ教室講師 林 尚三さん  
＜対 象＞利用証をお持ちの方  
＜費 用＞無料 ＜定 員＞20名程度（先着）

※オカリナをお持ちの方はご持参ください。

ない方は貸出しします。

＜申 込＞3月16日（土）午前10時より  
ご本人様が来館にて受付



※4月1日より利用証の更新を行います。  
来館時に利用証のご提示をお願いします。  
住所、連絡先等の変更がある場合は必ずお申し  
出ください。

## 健康太極拳講座



＜と き＞4月10日（水）午前10時～12時  
＜場 所＞城東区老人福祉センター大広間  
＜講 師＞行 利夫さん  
＜対 象＞利用証をお持ちの方  
＜費 用＞無料 ＜定 員＞20名程度（先着）  
＜申 込＞3月20日（水）午前10時より  
ご本人様が来館にて受付

～1月の事業報告～

★ご参加ありがとうございました★

①1月15日（火）参加23名

### チーズを美味しく楽しむ会

チーズの色々な食べ方を  
学びながら、試食もしました。



②1月25日（金）参加29名

### 貸切り電車で新年会

貸切りのチンチン電車で  
お弁当をべて  
わいわい楽しみました♪



③1月31日（木）参加22名

### 料理教室

骨を丈夫にするメニューを  
作りました。  
美味しくできあがりました！



## 春のおでかけ



## 水の都・大阪水上バスで巡るさくら見学

＜と き＞4月4日（木）  
＜集 合＞午前10時30分 城東区役所1階エレベーター前  
＜行 程＞京阪野江⇒天満橋⇒大阪水上バス「アクアライナー」  
遊覧見学⇒キャッスルホテル（昼食（中華料理））⇒解散  
＜対 象＞利用証をお持ちの方  
＜費 用＞2,970円（昼食代・乗船料・保険代）  
※交通費等は自己負担  
＜定 員＞40名（先着）  
＜申 込＞3月18日（月）午前10時より

参加費を添えてご本人様が来館にて受付

※おつりのないようお願いします

※4月1日（月）以降のキャンセルは返金不可





# 4月行事予定表



| 部屋名                                                                                                                    | 日                                                                                 | 月                                                                                         |                                    | 火                                                                                                                                                                                                   |                                       | 水                                                                                                                                                                                                             |                         | 木                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               | 金                                                                                                                                                                     |                        | 土                                                                                           |                          |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
|                                                                                                                        |                                                                                   | 午前                                                                                        | 午後                                 | 午前                                                                                                                                                                                                  | 午後                                    | 午前                                                                                                                                                                                                            | 午後                      | 午前                                                                                                                                                                                                                                                                      | 午後                                                                                            | 午前                                                                                                                                                                    | 午後                     | 午前                                                                                          | 午後                       |                       |
|                                                                                                                        |                                                                                   | 1                                                                                         |                                    | 2                                                                                                                                                                                                   |                                       | 3                                                                                                                                                                                                             |                         | 4                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               | 5                                                                                                                                                                     |                        | 6                                                                                           |                          |                       |
| 娯楽室                                                                                                                    |  |  囲碁・将棋   |                                    |  囲碁・将棋                                                                                                             |                                       |  囲碁・将棋                                                                                                                       |                         |  囲碁・将棋                                                                                                                                                                                 |                                                                                               |  囲碁・将棋                                                                             |                        |  囲碁・将棋   |                          |                       |
| 多目的室                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                           | 15:30～<br>元気体操                     |                                                                                                                                                                                                     | 13:30～<br>城東ヨガ                        | 10:00～<br>ペン字<br>サークル                                                                                                                                                                                         | 15:30～<br>元気体操          |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13:00～<br>絵画同好会                                                                               |                                                                                                                                                                       | 15:30～<br>元気体操         | 10:00～<br>けんこう体操<br>サークル                                                                    |                          |                       |
| 大広間                                                                                                                    |                                                                                   | 10:30～<br>百歳体操<br>さくら                                                                     |                                    | 10:00～<br>歌体操<br>サークル                                                                                                                                                                               | 13:00～<br>民謡教室1<br>15:30～<br>百歳体操コスモス | 10:00～<br>フォーク<br>ダンス                                                                                                                                                                                         | 13:30～<br>3B体操          |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13:00～<br>新舞踊同好会<br>15:30～<br>百歳体操コスモス                                                        | 10:30～<br>百歳体操<br>さくら                                                                                                                                                 | 13:00～<br>社交ダンス        | 卓 球                                                                                         |                          |                       |
| 講習室                                                                                                                    |                                                                                   | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                        |                                    | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                                                                                                                                  |                                       |                                                                                                                                                                                                               | 13:00～<br>俳句<br>むくれん会   | 10:00～<br>手芸同好会                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                       | 13:00～<br>ウエルネス<br>ダーツ | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                          |                          |                       |
|                                                                                                                        | 7                                                                                 | 8                                                                                         |                                    | 9                                                                                                                                                                                                   |                                       | 10                                                                                                                                                                                                            |                         | 11                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                               | 12                                                                                                                                                                    |                        | 13                                                                                          |                          |                       |
| 娯楽室                                                                                                                    | 休館日                                                                               |  囲碁・将棋   |                                    |  囲碁・将棋                                                                                                             |                                       |  囲碁・将棋                                                                                                                       |                         |  囲碁・将棋                                                                                                                                                                                 |                                                                                               |  囲碁・将棋                                                                             |                        |  囲碁・将棋   |                          |                       |
| 多目的室                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                           | 13:00～<br>健康オカリナ<br>15:30～<br>元気体操 |                                                                                                                                                                                                     | 13:00～<br>水墨画教室                       |                                                                                                                                                                                                               | 15:30～<br>元気体操          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               | 10:00～<br>フォーク<br>会議                                                                                                                                                  | 15:30～<br>元気体操         | 10:00～<br>けんこう体操<br>サークル                                                                    | 13:00～<br>オカリナ<br>ダック    |                       |
| 大広間                                                                                                                    |                                                                                   | 10:30～<br>百歳体操<br>さくら                                                                     | 13:00～<br>カラオケ                     | 10:30～<br>笑いヨガ<br>サークル                                                                                                                                                                              | 13:00～<br>民謡教室2<br>15:30～<br>百歳体操コスモス |  健康本極拳講座                                                                                                                     |                         | 10:00～<br>歌声サロン                                                                                                                                                                                                                                                         | 15:30～<br>百歳体操<br>コスモス                                                                        | 10:30～<br>百歳体操<br>さくら                                                                                                                                                 | 13:00～<br>民謡教室         | 卓 球                                                                                         |                          |                       |
| 講習室                                                                                                                    |                                                                                   | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                        |                                    | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                                                                                                                                  |                                       |                                                                                                                                                                                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               | 10:00～<br>ペン字<br>研究会                                                                                                                                                  |                        | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                          |                          |                       |
|                                                                                                                        | 14                                                                                | 15                                                                                        |                                    | 16                                                                                                                                                                                                  |                                       | 17                                                                                                                                                                                                            |                         | 18                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                               | 19                                                                                                                                                                    |                        | 20                                                                                          |                          |                       |
| 娯楽室                                                                                                                    | 休館日                                                                               |  囲碁・将棋   |                                    |  囲碁・将棋                                                                                                             |                                       |  囲碁・将棋                                                                                                                       |                         |  囲碁・将棋                                                                                                                                                                                 |                                                                                               |  囲碁・将棋                                                                             |                        |  囲碁・将棋   |                          |                       |
| 多目的室                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                           | 10:00～<br>絵手紙<br>サークル              | 13:00～<br>健康オカリナ<br>15:30～<br>元気体操                                                                                                                                                                  |                                       | 13:30～<br>城東ヨガ                                                                                                                                                                                                | 10:00～<br>俳句教室<br>はなみずき | 12:30～<br>城東俳句会<br>15:30～<br>元気体操                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               | 13:00～<br>絵画同好会                                                                                                                                                       |                        | 15:30～<br>元気体操                                                                              | 10:00～<br>けんこう体操<br>サークル | 13:00～<br>おもちゃ病院      |
| 大広間                                                                                                                    |                                                                                   | 10:30～<br>百歳体操<br>さくら                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                     | 13:00～<br>民謡教室1<br>15:30～<br>百歳体操コスモス | 10:00～<br>フォーク<br>ダンス                                                                                                                                                                                         | 13:30～<br>3B体操          |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13:00～<br>新舞踊同好会<br>15:30～<br>百歳体操コスモス                                                        | 10:30～<br>百歳体操<br>さくら                                                                                                                                                 | 13:00～<br>社交ダンス        | 卓 球                                                                                         |                          |                       |
| 講習室                                                                                                                    |                                                                                   | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                        |                                    | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                                                                                                                                  |                                       | 10:00～<br>ペン字<br>サークル                                                                                                                                                                                         | 13:30～<br>大人のぬり絵<br>教室  | 10:00～<br>手芸同好会                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                       | 13:00～<br>ウエルネス<br>ダーツ | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                          |                          |                       |
|                                                                                                                        | 21                                                                                | 22                                                                                        |                                    | 23                                                                                                                                                                                                  |                                       | 24                                                                                                                                                                                                            |                         | 25                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                               | 26                                                                                                                                                                    |                        | 27                                                                                          |                          |                       |
| 娯楽室                                                                                                                    | 休館日                                                                               |  囲碁・将棋 |                                    |  囲碁・将棋                                                                                                           |                                       |  囲碁・将棋                                                                                                                     |                         |  囲碁・将棋                                                                                                                                                                               |                                                                                               |  囲碁・将棋                                                                           |                        |  囲碁・将棋 |                          |                       |
| 多目的室                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                           |                                    | 13:00～<br>健康オカリナ<br>15:30～<br>元気体操                                                                                                                                                                  |                                       | 13:00～<br>水墨画教室                                                                                                                                                                                               |                         | 15:30～<br>元気体操                                                                                                                                                                                                                                                          |  ふらっとカフェ |                                                                                                                                                                       | 10:00～<br>フォーク<br>会議   | 15:30～<br>元気体操                                                                              | 10:00～<br>けんこう体操<br>サークル | 13:00～<br>オカリナ<br>ダック |
| 大広間                                                                                                                    |                                                                                   | 10:30～<br>百歳体操<br>さくら                                                                     | 13:00～<br>カラオケ                     | 10:30～<br>笑いヨガ<br>サークル                                                                                                                                                                              | 13:00～<br>民謡教室2<br>15:30～<br>百歳体操コスモス |  お誕生会                                                                                                                      |                         | 15:30～<br>百歳体操<br>コスモス                                                                                                                                                                                                                                                  | 10:30～<br>百歳体操<br>さくら                                                                         | 13:00～<br>民謡教室                                                                                                                                                        | 卓 球                    |                                                                                             |                          |                       |
| 講習室                                                                                                                    |                                                                                   | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                        |                                    | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                                                                                                                                  |                                       | 控 室                                                                                                                                                                                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                       | 10:00～<br>ペン字<br>研究会   | ★フリースペース<br>ハンバー常設                                                                          |                          |                       |
|                                                                                                                        | 28                                                                                | 29/30                                                                                     |                                    | <br>★フリースペース<br>サークルの打ち合わせなどにご利用ください。<br>ご希望の方は事前に事務局までお願いします。                                                   |                                       | <br>利用証更新のお知らせ<br>4月1日より2019年度の<br>利用証の更新が始まります<br>来館時に更新の手続きを<br>お願いします。<br><br>※住所・電話番号・緊急連絡先<br>など変更がある方は<br>必ず申し出て下さい。 |                         | <br>グラウンドゴルフ<br>練習日<br>4月25日(木)<br>時間:午前9時集合<br>場所:蒲生公園<br>グラウンド<br>※今月は1回のみ                                                                                                       |                                                                                               | <br>歩く会<br>行先:大阪城公園<br>日程:4月19日(金)<br>集合場所:城東区役所<br>庁舎北側広場<br>集合時間:10時<br>(時間厳守) |                        |                                                                                             |                          |                       |
| 娯楽室                                                                                                                    | 休館日                                                                               | 休館日                                                                                       |                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                        |                                                                                             |                          |                       |
| 多目的室                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                        |                                                                                             |                          |                       |
| 大広間                                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                        |                                                                                             |                          |                       |
| 講習室                                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                        |                                                                                             |                          |                       |
| 城東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。当センターをご利用の際は、利用証のご提示をお願いいたします。初めての方は、ご本人様確認書類(保険証、免許証等)、生年月日が記載されているものを持参の上、窓口までお越しください。 |                                                                                   |                                                                                           |                                    | <br>お誕生会<br>＜毎月第4水曜日・大広間＞<br>◇4月24日(水)午後1:30～<br>●4月生まれの方<br>申込期間:4月1日(月)～4月20日(土)<br>友情出演の方は先着10名(組)とさせていただきます。 |                                       |                                                                                                                                                                                                               |                         | <br>ふらっとカフェ<br>《毎月第4木曜日・多目的室》<br>※ふらっとカフェとは…誰もがなるかもしれない認知症について<br>気軽に話せるコミュニティの場です。<br>4月25日(木) 午後1時～3時<br>《費用》100円(お菓子と飲み物)<br>《対象》認知症の方とその家族はもちろん、どなたでもOK!<br>♪♪気軽にふらっとお越しください♪♪ |                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                        |                                                                                             |                          |                       |