

# 城東区老人福祉センターだより

2019年  
7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



## 介護予防ヨガ体操

イスに座ってできるヨガ！ぜひ体験してみてください！！

- <と き> 7月12日(金)  
午後1時30分～2時30分
- <場 所> 城東区老人福祉センター多目的室
- <講 師> 内藤 まゆみさん・坪内 万里さん
- <対 象> 利用証をお持ちの方
- <費 用> 無料 <定 員> 20名程度(先着)
- <持 物> 長めのタオル・飲み物  
※動きやすい服装でお越しください
- <申 込> 6月21日(金) 午前10時より  
ご本人様が来館にて受付



だんだんと暑い日が増えてきました。  
こまめに水分補給をして、室内でもエ  
アコンを使用するなど、熱中症に気を  
つけましょう。

栄養をしっかりと取り、十分な睡眠を  
とる事も熱中症予防にはとても大切  
です。

7月も元気に過ごしましょう！



## ～3月の事業報告～

★ご参加ありがとうございました★

①3月7日(木) 参加 202名

### 作品展

すばらしい作品をありがとうございました。



②3月14日(木) 参加 18名

### アロマセラピーを楽しもう

好きな香りを2種類選びアロマオイルを作  
り、ハンドマッサージをしました。



③3月19日(火)・26日(火) 参加 61名

### JRおおさか東線開通！

### 新大阪まで行ってみよう！！

大変人気があったので、2週に分けて行き  
ました。新大阪まで行き、ランチバイキン  
グを食べました。



④3月30日(土) 参加 14名

### 初心者のためのオカリナ教室

4月から、第2・第4土曜日にサークルと  
して活動することになりました。

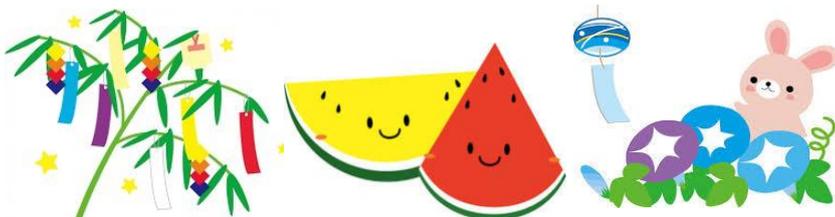
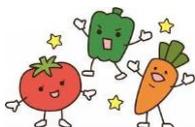


## 高齢者の食生活



元気に長生きできる食生活のポイントについて  
教えていただきます！

- <と き> 7月31日(水)  
午後1時30分～午後2時30分
- <場 所> 城東区老人福祉センター多目的室
- <講 師> 城東区保健福祉センター 栄養士
- <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> 7月10日(水) 午前10時より  
ご本人様が来館にて受付





# 7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	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		囲碁・将棋	
多目的室		15:30～ 元気体操	10:00～ 健康太極拳	13:30～ 城東ヨガ	10:00～ ペン字 サークル	15:30～ 元気体操		13:00～ 絵画同好会	館長杯卓球大会		15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル		
大広間	10:30～ 百歳体操 さくら		10:00～ 歌体操 サークル	13:00～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ フォーク ダンス	13:30～ 3B体操		13:00～ 新舞踊同好会 15:30～ 百歳体操コスモス	10:30～ 百歳体操 さくら	13:00～ 社交ダンス	卓球			
講習室	★フリースペース パソコン常設		★フリースペース パソコン常設			13:00～ 俳句 もくれん会	10:00～ 手芸同好会		13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パソコン常設				
	7		8		9		10		11		12		13	
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		囲碁・将棋	
多目的室		13:00～ 健康オカリナ 15:30～ 元気体操	10:00～ 健康太極拳	13:00～ 水墨画教室		15:30～ 元気体操		10:00～ フォーク 会議	介護予防ヨガ体操		10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ オカリナ ダック		
大広間	10:30～ 百歳体操 さくら	13:00～ カラオケ	10:30～ 笑いヨガ サークル	13:00～ 民謡教室2 15:30～ 百歳体操コスモス			10:00～ 歌声サロン	15:30～ 百歳体操 コスモス	10:30～ 百歳体操 さくら	13:00～ 民謡教室	卓球			
講習室	★フリースペース パソコン常設		★フリースペース パソコン常設						10:00～ ペン字 研究会	★フリースペース パソコン常設				
	14		15		16		17		18		19		20	
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		囲碁・将棋	
多目的室	休館日		休館日		10:00～ 健康太極拳	13:30～ 城東ヨガ	10:00～ 俳句教室 はなみずき	12:30～ 城東俳句会 15:30～ 元気体操		13:00～ 絵画同好会		15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ おもちゃ病院
大広間	休館日		休館日		13:00～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ フォーク ダンス	13:30～ 3B体操		13:00～ 新舞踊同好会 15:30～ 百歳体操コスモス	10:30～ 百歳体操 さくら	13:00～ 社交ダンス	卓球		
講習室	★フリースペース パソコン常設		★フリースペース パソコン常設			10:00～ ペン字 サークル	13:30～ 大人のぬり絵 教室	10:00～ 手芸同好会		13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パソコン常設			
	21		22		23		24		25		26		27	
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		囲碁・将棋	
多目的室		13:00～ 健康オカリナ 15:30～ 元気体操	10:00～ 健康太極拳	13:00～ 水墨画教室		15:30～ 元気体操		ふらっとカフェ	10:00～ フォーク 会議	15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ オカリナ ダック		
大広間	10:30～ 百歳体操 さくら	13:00～ カラオケ	10:30～ 笑いヨガ サークル	13:00～ 民謡教室2 15:30～ 百歳体操コスモス			お誕生会	15:30～ 百歳体操 コスモス	10:30～ 百歳体操 さくら	13:00～ 民謡教室	卓球			
講習室	★フリースペース パソコン常設		★フリースペース パソコン常設		控室				10:00～ ペン字 研究会	★フリースペース パソコン常設				
	28		29		30		31							
娯楽室	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋							
多目的室	10:00～ 絵手紙 サークル	15:30～ 元気体操	10:00～ 健康太極拳	15:30～ 元気体操		高齢者の食生活	15:30～ 元気体操							
大広間	10:30～ 百歳体操 さくら		10:30～ 百歳体操 さくら		10:30～ 百歳体操 さくら									
講習室	★フリースペース パソコン常設		★フリースペース パソコン常設											

**歩く会**  
行先：アサヒビール 吹田工場  
日程：7月17日(水)  
集合場所：城東区役所 庁舎北側広場  
集合時間：9時（時間厳守）

雨天決行

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。

**グラウンドゴルフ練習日**  
7月4日(木)  
時間：午前9時集合  
場所：蒲生公園グラウンド  
※今月は1回のみ

★フリースペースサークルの打ち合わせなどにご利用ください。ご希望の方は事前に事務所までお願いします。

**お誕生会**  
見学は 申込不要  
＜毎月第4水曜日・大広間＞  
◇7月24日(水) 午後1:30～  
●7月生まれの方  
申込期間：7月1日(月)～7月20日(土)  
友情出演の方は先着10名(組)とさせていただきます。

**ふらっとカフェ**  
《毎月第4水曜日・多目的室》  
※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気軽に話せるコミュニティの場です。  
7月25日(木) 午後1時～3時  
《費用》100円(お菓子と飲み物)  
《対象》認知症の方とその家族はもちろん、どなたでもOK!  
♪♪気軽にふらっとお越しください♪♪