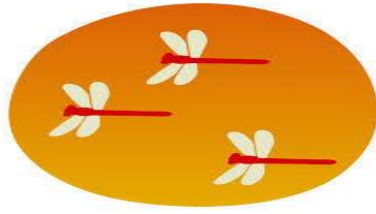


城東区老人福祉センターだより

2019年
11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

指編みで自分だけの オリジナルマフラーを作ろう

- 〈と き〉11月6日(水) 午後1時~3時
- 〈場 所〉城東区老人福祉センター多目的室
- 〈対 象〉利用証をお持ちの方
- 〈費 用〉800円(材料費)
- 〈定 員〉20名(先着)
- 〈申 込〉10月21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



見本です



楽しく踊りながら足腰の筋力アップと 健康的な身体作りを!

- 〈と き〉11月13日(水)
午前10時30分~11時30分
- 〈場 所〉城東区老人福祉センター大広間
- 〈講 師〉多田 由紀子さん
(大阪市生涯学習インストラクターバンク登録講師)
- 〈対 象〉利用証をお持ちの方
- 〈費 用〉無料 〈定 員〉30名程度(先着)
- 〈持 物〉タオル・飲み物
※動きやすい服装でお越しください
- 〈申 込〉10月23日(水) 午前10時より
ご本人様が来館にて受付



コリアンタウン... ~キムチ作り体験~

- 《と き》11月21日(木) 午前11時~午後2時頃
- 《集 合》午前9時45分 城東区役所1階エレベーター前
- 《行 先》生野コリアンタウン
- 《対 象》利用証をお持ちの方 《定 員》30名(先着)
- 《費 用》2,450円(キムチ作り体験料・昼食代・保険代)
※交通費等は自己負担

- 《持 物》エプロン・キムチの持ち帰り用の袋
- 《申 込》10月30日(水) 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

11月18日(月)以降のキャンセルは返金不可



プルコギ定食
付き

11月の介護予防ヨガ体操は...



11月29日(金) 午後1時30分~

参加費: 300円(当日支払)

場所: 老人センター大広間

申込み不要! どなたでも参加できます!

~7月の事業報告~

★ご参加ありがとうございました★

①7月12日(金)

参加 23名

介護予防ヨガ体操

イスに座って
出来るヨガで
好評でした。



②7月31日(水)

参加 28名

高齢者の食生活

食生活について
詳しく教えて
いただきました。





11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 |
| 多目的室 | 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。 | | | | | | | | | | | | | |
| 大広間 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> | | | | | | | | | | | | | |
| 講習室 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 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~ペン字サークル 15:30~ 編み物教室 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~オカリナダック | |
| 大広間 | 10:30~百歳体操さくら | | 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 | | 10:00~新舞踊同好会 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~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 | | 13:00~俳句もくれん会 | | 10:00~手芸同好会 | | 10:00~ペン字研究会 13:00~ウエルネスダーツ | | ★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 | |
| 11 | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | |
| 多目的室 | 休館日 | | 休館日 | | 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 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 | | 10:00~けんこう体操サークル 13:00~おもちゃ病院 | |
| 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 | | ハワイアンフラ | | 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~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 | | ★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 | | ★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 | | ★フリースペース パソコン常設 | |
| 19 | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | |
| 多目的室 | 休館日 | | 休館日 | | 10:00~健康太極拳 13:00~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~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1 15:30~百歳体操コスモス | | 10:00~フォークダンス | | 10:00~新舞踊同好会 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~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 | | ★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 | |
| 27 | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | 1 | | 2 | | 3 | |
| 多目的室 | 休館日 | | 休館日 | | 10:00~ペン字研究会 13:00~水墨画教室 | | 10:00~健康太極拳 | | 15:30~ 元気 体操 | | 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 13:30~介護予防ヨガ体操 | | 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 | | ★フリースペース パソコン常設 | | 控室 | | ★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 | | ★フリースペース パソコン常設 | |

歩く会
行先: ミステリーツアー
日程: 11月20日(水)
集合場所: 城東区役所
庁舎北側広場
集合時間: 10時
(時間厳守)
※雨天中止

グラウンドゴルフ練習日
11月14日(木)
11月28日(木)
時間: 9時集合
場所: 蒲生公園
グラウンド

お誕生会
見学は申込不要
＜毎月第4水曜日・大広間＞
11月27日(水) 午後1:30~
●11月生まれの方
申込期間: 11月1日(金)~11月22日(金)
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木曜日・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。
11月28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♪♪