

# 城東区老人福祉センターだより

2019年  
12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



## 干支飾り作り



来年の干支「子(ねずみ)の飾りを作ります!

〈と き〉12月12日(木)  
午後1時30分~3時30分

〈場 所〉城東区老人福祉センター多目的室

〈講 師〉林田 裕子さん

〈対 象〉利用証をお持ちの方

〈費 用〉600円(材料費)

〈定 員〉20名(先着)

〈持 物〉ピンセット、小箱、落款(お持ちの方)

〈申 込〉11月22日(金)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

## 年末年始休館日のお知らせ

12月29日(日)~1月3日(金)

※12月28日(土)は大掃除をします。  
サークル活動はありません。

## さんびー 3B体操 たいそう

3つの用具を使って誰でも無理なくできる楽しい体操です  
一度体験してみませんか?

〈と き〉12月18日(水)午後1時30分~3時

〈場 所〉城東区老人福祉センター大広間

〈講 師〉高橋 恵子さん

〈対 象〉利用証をお持ちの方

〈費 用〉無料 〈定 員〉30名(先着)

※動きやすい服装でお越しください

〈申 込〉12月5日(木)午前10時より

ご本人様が来館にて受付



## クリスマス

## パーティー

★と き★12月20日(金)

午後1時~4時頃

★場 所★城東区民センターホール(2階)

★申 込★不要 見学だけでも大歓迎♪

※直接2階ホールへお越しください

当センターサークルさんの色々  
な発表があります★☆

皆さんお誘い合わせの上ぜひ

お越しください!

毎年恒例のくじ引き大会も

ありますよ!!



## 水墨画教室

〈と き〉12月24日(火)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〉前田 泰弘さん

〈対 象〉利用証をお持ちの方

〈費 用〉無料 〈定 員〉12名(先着)

〈持 物〉筆(お持ちの方)、タオル(汚れてもよいもの)

〈申 込〉12月3日(火)午前10時より

ご本人様が来館にて受付



12月の介護予防ヨガ体操は…

12月25日(水)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 持物: 飲み物・タオル

申込み不要! どなたでも参加できます!



# 12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   |                        | 7  |                          |                  |
| 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 | 休館日 |                       | 13:00～<br>健康オカリナ<br>15:30～<br>元気体操 | 10:00～<br>健康太極拳        | 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                                   | 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 |                                    | 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>メンバー常設    |                                    | ★フリースペース<br>メンバー常設     |                                       |  | 13:00～<br>俳句<br>もくれん会             | 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>メンバー常設   |                          |                  |
|      |     | 8                     | 9                                  |                        | 10                                    |  | 11                                |                 | 12                                     |   | 13                     |  | 14                       |                  |
| 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 | 休館日 |                       | 13:00～<br>健康オカリナ<br>15:30～<br>元気体操 | 10:00～<br>健康太極拳        | 13:00～<br>水墨画教室                       |  | 15:30～<br>元気体操                    |                 | 千支餅作り<br>                              | 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<br>                          | 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>メンバー常設    |                                    | ★フリースペース<br>メンバー常設     |                                       | 控室   |                                   |                 |  | 10:00～<br>ペン字<br>研究会  | 13:00～<br>ウエルネス<br>ダーツ | ★フリースペース<br>メンバー常設   |                          |                  |
|      |     | 15                    | 16                                 |                        | 17                                    |  | 18                                |                 | 19                                     |   | 20                     |  | 21                       |                  |
| 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 | 休館日 | 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 | 10:00～<br>健康太極拳        | 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 | オカリナ<br>ダック     | 13:00～<br>絵画同好会                        | クリスマスパーティー<br>  |                        | 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<br>                |                 | 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>メンバー常設    |                                    | ★フリースペース<br>メンバー常設     |                                       | 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>メンバー常設   |                          |                  |
|      |     | 22                    | 23                                 |                        | 24                                    |  | 25                                |                 | 26                                     |   | 27                     |  | 28                       |                  |
| 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 | 休館日 |                       | 15:30～<br>元気体操                     | 10:00～<br>ペン字<br>研究会   | 13:00～<br>水墨画教室<br>                   | 10:00～<br>健康太極拳  | 15:30～<br>元気体操                    |                 |  | 10:00～<br>フォーク<br>会議  | 15:30～<br>元気体操         | 大掃除<br>御用納め<br>  |                          |                  |
| 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 |  | 13:30～<br>介護予防ヨガ<br>体操            |                 | 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         |  |                          |                  |
| 講習室  |     | ★フリースペース<br>メンバー常設    |                                    | ★フリースペース<br>メンバー常設     |                                       |  |                                   |                 |  |   |                        |  |                          |                  |
|      |     | 29                    | 30                                 |                        | 31                                    |  |                                   |                 |  |   |                        |  |                          |                  |
| 娯楽室  | 休館日 |                       |                                    |                        |                                       | 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。 |                                   |                 |  | グラウンドゴルフ練習日<br>12月5日(木)<br>12月19日(木)<br>時間:9時集合<br>場所:蒲生公園グラウンド<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。ご希望の方は事前に事務局までお願いします。<br> |                          |                  |
| 多目的室 |     |                       |                                    |                        |                                       |  |                                   |                 |  |   |                        |  |                          |                  |
| 大広間  |     |                       |                                    |                        |                                       |  |                                   |                 |  |   |                        |  |                          |                  |
| 講習室  |     |                       |                                    |                        |                                       |  |                                   |                 |  |   |                        |  |                          |                  |

### 歩く会

今月は**お休み**です。

次回は1月です。  
お楽しみに～♪



### お誕生会



見学は  
申込不要

<毎月第4水曜日・大広間> ※今月は第2です

◇12月11日(水)午後1:30～

●12月生まれの方

申込期間:11月18日(月)～12月7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



事前申し込み不要

(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。

今月はお休みです。次回は1月23日(木)

《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♪