

城東区老人福祉センターだより

2020年
1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

大阪のおでかけスポット

通天閣へいこう



《とき》1月14日(火)
《集合》午前9時45分城東区役所1階エレベーター前
《行先》通天閣&新世界串カツバイキング(昼食)
《対象》利用証をお持ちの方 《定員》28名(先着)
《費用》2,160円(展望台料・昼食代・保険代)

※交通費等は自己負担

《申込》12月24日(火)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

1月9日(木)以降のキャンセルは返金不可



らくらくスマートフォン教室



基本操作を学んで
電話やメール

アプリなどを使ってみよう!



《とき》①1月16日(木)

②1月30日(木)

どちらも午前10時~12時

※①、②どちらか選んでください。内容は同じです。

《場所》城東区老人福祉センター多目的室

《講師》ドコモショップ蒲生四丁目店

渡辺 貴志さん・宮崎 勇成さん

《対象》利用証をお持ちの方

《費用》無料 《定員》各20名(先着)

《申込》12月25日(水)午前10時より

ご本人様が来館にて受付



※らくらくスマートフォン教室で

スマートフォンを1人1台ご用意します。



あけましておめでとうございます

昨年は、ご支援ご協力いただきありがとうございました。皆様にとって、新しい年が幸多き年になりますよう心よりお祈り申し上げます。本年もよろしく願います。

職員一同

生活習慣病予防のための



料理教室



《とき》1月31日(金)

午前10時~午後1時頃

区役所2階

《場所》城東区保健福祉センター調理実習室

《講師》城東区食生活改善推進員

《対象》利用証をお持ちの方

《費用》500円(材料費)

《定員》24名(先着)

《メニュー》さばそぼろ丼、アボカドとひじきのサラダ
ミルク入りみそ汁、スイートパンプキン

《持物》エプロン・三角巾・ハンカチ・筆記用具

《申込》1月10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



~8月の事業報告~★ご参加ありがとうございました★

①8月16日(金)参加143名

盆踊り大会

子どもから大人まで
楽しみました!



②8月22日(木)参加24名

風呂敷包み結び講座

風呂敷で靴やティッシュケース
などの結び方を
教えていただきました。



1月の介護予防ヨガ体操は...

1月31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 持物:飲み物・タオル

申込み不要!どなたでも参加できます!





1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。				1		2		3		4		卓球	
大広間	★フリースペース パンパー常設				★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	
講習室	★フリースペース パンパー常設				★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	
5	6		7		8		9		10		11		12	
多目的室	10:30~ 百歳体操 さくら		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 俳句教室 はなみずき		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ けんこう体操 サークル	
大広間	★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	
講習室	★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	
12	13		14		15		16		17		18		19	
多目的室	10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 俳句教室 はなみずき		10:00~ 俳句教室 はなみずき		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ けんこう体操 サークル	
大広間	★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	
講習室	★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	
20	21		22		23		24		25		26		27	
多目的室	10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ けんこう体操 サークル	
大広間	★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	
講習室	★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	
28	29		30		31		クラウンドゴルフ 練習日 1月16日(木) 1月30日(木) 時間:9時集合 場所:蒲生公園 グラウンド		クラウンドゴルフ 練習日 1月16日(木) 1月30日(木) 時間:9時集合 場所:蒲生公園 グラウンド		クラウンドゴルフ 練習日 1月16日(木) 1月30日(木) 時間:9時集合 場所:蒲生公園 グラウンド		クラウンドゴルフ 練習日 1月16日(木) 1月30日(木) 時間:9時集合 場所:蒲生公園 グラウンド	
多目的室	10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ 健康太極拳		10:00~ けんこう体操 サークル	
大広間	★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	
講習室	★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設	

墓く会
行先:三光神社・玉造稲荷神社・鶴森神社
三社詣り
日程:1月17日(金)
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

お誕生会
見学は
申込不要

＜毎月第4水曜日・大広間＞
1月22日(水) 午後1:30~
●1月生まれの方
申込期間:1月4日(土)~1月18日(土)
友情出演の方は先着10名(組)とさせていただきます。

★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局までお願いします。

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。
1月23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♪