

# 城東区老人福祉センターだより

2021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



## あけましておめでとうございます

昨年は、ご支援ご協力を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いたします。

職員一同

## 超かんたんシンプルスマホ体験教室

初心者の方も、スマホをお持ちの方も大歓迎！



### 講座内容

- ①最初に知っておきたいスマホ知識
- ②基本機能の操作方法
- ③日常生活に役立つ使い方
- ④音声アシスタント機能
- ⑤便利アプリの活用紹介



《とき》1月25日(月)

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》ソフトバンクスマートフォンアドバイザー

《費用》無料 《定員》15名(先着)

《対象》利用証をお持ちの方

《受付》1月8日(金) 午前10時より

ご本人様が来館にて受付

## 冬場の体調管理

### 日常生活のちょっとした心がけで免疫力アップ

《とき》1月13日(水)

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》大塚製薬(株)

《費用》無料 《定員》15名(先着)

《対象》利用証をお持ちの方

《受付》12月23日(水) 午前10時より

ご本人様が来館にて受付



## ～11月の事業報告～

★ご参加ありがとうございました★

### ハンカチを使って おしゃれなマスク入れ作り



ハンカチで簡単に、  
可愛いマスク入れ  
の出来上がり。



### 高齢者のための食生活講座

免疫力を高める食材や  
栄養バランスの良い食  
事方法などを教えてい  
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 持物: 飲み物・タオル



