

城東区老人福祉センターだより

2022年

3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

少しずつ春が近づいてきました。

梅や桜がきれいな季節になり、外出もしやすくなってきます。コロナウイルスの感染予防をおこないながら、春の散歩を楽しみましょう。

季節の変わり目で、寒暖差がありますので、体調には十分気をつけてください。

健康体操



だれでも手軽にできて身体が楽になる！

ゆったりとしたリズムで気持ちの良い体操です。

- <と き> 3月17日(木) 午前10時30分~12時
- <場 所> 城東区老人福祉センター大広間
- <講 師> 笠作 弘子さん(大阪市生涯学習インストラクター)
- <対 象> 利用証をお持ちの方
- <費 用> 無料 <定 員> 15名(先着)
- <持 物> 飲み物・汗拭き用タオル
※動きやすい服装、靴でお越しください。
- <申 込> 2月24日(木) 午前10時より
ご本人様が来館にて受付

ループを可愛くアレンジしよう！ ～フラバンで飾り作り～

- <と き> 3月30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
- <費 用> 500円(材料費)
- <定 員> 15名(先着)
- <対 象> 利用証をお持ちの方
※汚れても良い服装でお越しください。
- <申 込> 3月9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



イメージです

3月の介護予防ヨガ体操は…

3月24日(木) 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



～1月の事業報告～ ★ご参加ありがとうございました★

備えあれば介護なし！ 誰もがわかる「介護予防」のお話



フレイルや認知症予防などのお話をさせていただきました。

フェーヤーン毛糸で 指編みマフラーづくり

みなさん手際よく編んでいました。



ご理解とご協力をお願いします



※当センターをご利用の際は、マスクの着用・消毒・換気を必ずおこなってください。

体調がすぐれない方は、来館を控えてください。できるだけ短時間でのご利用をお願いいたします。

※状況により、中止または延期する場合があります。



3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 | | |
| 娯楽室 | | | ★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。 | | 囲碁・将棋 | | 囲碁・将棋 | | 囲碁・将棋 | | 囲碁・将棋 | | 囲碁・将棋 | | |
| 多目的室 | | | | | 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 | | 15:30～元気体操 | | | |
| 大広間 | | | | | 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 | 10:00～百歳体操さくら | 13:00～社交ダンス | | 10:00～卓球 | |
| 講習室 | | | | | ★フリースペース バンパー常設 | | | 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 バンパー常設 | | |
| | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | |
| 娯楽室 | | | | | 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～すみれ組 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 | 15:30～元気体操 | | 13:00～オムニダック | | |
| 大広間 | | | 10:00～百歳体操さくら | 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 | 10:00～百歳体操さくら | 13:00～民謡教室 | | 10:00～卓球 | | |
| 講習室 | | | ★フリースペース バンパー常設 | | ★フリースペース バンパー常設 | | | | | 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 バンパー常設 | | | |
| | | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 |
| 娯楽室 | | | | | 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～健康オカリナ 15:30～元気体操 | 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 | | 13:00～おもちゃ病院 | | |
| 大広間 | | | 10:00～百歳体操さくら | | 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 | 健康体操 | 13:00～新舞踊同好会 15:30～百歳体操コスモス | 10:00～百歳体操さくら | 13:00～社交ダンス | | 10:00～卓球 | | |
| 講習室 | | | ★フリースペース バンパー常設 | | ★フリースペース バンパー常設 | | 10:00～ペン字サークル | 13:00～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 バンパー常設 | | | |
| | | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 |
| 娯楽室 | | | | | 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～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 | | 13:00～オムニダック | | |
| 大広間 | | | 10:00～百歳体操さくら | 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 | | 13:30～介護予防ヨガ体操 15:30～百歳体操コスモス | 10:00～百歳体操さくら | 13:00～民謡教室 | | 10:00～卓球 | | |
| 講習室 | | | ★フリースペース バンパー常設 | | ★フリースペース バンパー常設 | | | | | | 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 バンパー常設 | | |
| | | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | 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。 また、初めての方(60歳の方からは、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。 | | |
| 娯楽室 | | | | | 囲碁・将棋 | | 囲碁・将棋 | | 囲碁・将棋 | | | | | | |
| 多目的室 | 休館日 | | 13:00～健康オカリナ 15:30～元気体操 | 10:00～健康太極拳 | | ルーベを可愛くアレンジしよう | | | | 15:30～百歳体操コスモス | | | | | |
| 大広間 | | | 10:00～百歳体操さくら | | 15:30～百歳体操コスモス | 15:30～元気体操 | 15:30～百歳体操コスモス | | | | | | | | |
| 講習室 | | | ★フリースペース バンパー常設 | | ★フリースペース バンパー常設 | | | | | | | | | | |

～ご利用時間の変更のお知らせ～

【囲碁・将棋】
 午後12時30分～2時30分(1部)
 午後2時30分～4時30分(2部)
 ※1部・2部で分けていますのでそれぞれの時間内でのご利用をお願いします。

【バンパー】
 午後12時30分～4時30分までの間
 ※できるだけ短時間のご利用をお願いします。

お誕生会



※当面の間中止です

ふらっとカフェ



※当面の間中止です

