

城東区老人福祉センターだより

2022年
10月号



〒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

QRコード読み取り



食育講座「フラス乳製品セミナー」 ～楽しく活用・くらしに備えを～

- 牛乳・ヨーグルト・チーズのレシピ紹介
- 乳製品のおすすめポイント紹介など

〈と き〉10月13日(木)

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〉雪印メグミルク(株)

関西コミュニケーションセンター栄養士

〈対 象〉利用証をお持ちの方

〈定 員〉20名(先着) 〈費 用〉無料

〈申 込〉9月22日(木) 午前10時より

ご本人様が来館にて受付

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。朝晩の寒暖差によって体のだるさを感じる方も多いのではないのでしょうか？それらは、自律神経の乱れによる体調不良かも…
日々の食事、適度な運動、しっかりと睡眠を取るなど生活習慣の改善を心がけてみましょう！

センターでは百歳体操や元気体操など、気軽にはじめられるものもありますのでぜひおこしく下さい！



中之島バラ園散策



〈と き〉10月12日(水)

〈集 合〉午前10時30分

城東区役所1階エレベーター前

〈行 先〉中之島バラ園

〈対 象〉利用証をお持ちの方 〈定 員〉20名(先着)

〈費 用〉300円(保険代) ※交通費等は自己負担

〈申 込〉9月21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

10月7日(金)以降のキャンセルは返金不可

スマートフォン体験講座

- ★これからスマホを使ってみよう
 - ★スマホに興味があるので試しに操作してみよう
- スマホの持ち方、画面操作、スマホを操作しながら楽しく体験します！



〈と き〉10月21日(金)

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〉ソフトバンク株式会社

〈対 象〉利用証をお持ちの方 〈費 用〉無料

〈定 員〉20名(先着)

※スマートフォンは1人1台貸出します。

〈申 込〉9月29日(木) 午前10時より

ご本人様が来館にて受付

10月の介護予防ヨガ体操は…

10月24日(月) 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



～8月の事業報告～★ご参加ありがとうございました★

ふれあいシアター

2日間映画の上映をしました。この映画で今の生活のありがたさを実感しました。

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。

※各講座・イベントは、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況などによっては、急遽中止や延期になる可能性もあります。予めご了承下さい。

※当センター利用の際は、必ず利用証の提示をお願いします。お持ちでない方は、ご本人様確認書類(生年月日が記載されているもの)をご持参の上、事務所までお越しください。



10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							
	～お知らせ～				～ご利用時間のお知らせ～								1									
娯楽室	城東老セン チャレンジ!脳トレ!!				【囲碁・将棋】 午後12時30分～4時30分まで 【バンパー】 午後12時30分～4時30分まで								10:00～ 水彩画教室									
多目的室	プリント配布をスタートします♪ 毎月、簡単な脳トレプリントをご用意しています。 ぜひ気軽にチャレンジしてみてください! 毎月1回、センター日より同時発行します。 答えはセンターに掲示しています♪				※お部屋の密集を避けるためにも、できるだけ 短時間のご利用をお願いします。								10:00～ 卓球									
大広間													★フリースペース バンパー常設									
講習室																						
	2	3		4		5		6		7		8										
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		囲碁・将棋									
多目的室	13:00～ すみれ組 15:30～ 元気体操		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～ 元気体操		13:00～ 絵画同好会		15:30～ 元気体操		13:00～ オカリナ ダック									
大広間	10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ 昭和歌謡で踊 ろう		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		10:30～ 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		★フリースペース バンパー常設		13:00～ 俳句 むくれん会		10:00～ 手芸同好会		★フリースペース バンパー常設		13:00～ ウエルネス ダーツ		★フリースペース バンパー常設							
	9	10		11		12		13		14		15										
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		囲碁・将棋									
多目的室	10:00～ 健康太極拳		13:00～ 水墨画教室		15:30～ 元気体操		10:00～ 歌声サロン		15:30～ 百歳体操 コスモス		10:00～ フォーク 会議		15:30～ 元気体操		13:00～ おもちゃ病院							
大広間	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～ フォーク ダンス		13:30～ 3B体操		10:30～ 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～ 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		★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		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2					
	16	17		18		19		20		21		22										
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		囲碁・将棋									
多目的室	10:00～ 絵手紙 サークル		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～ オカリナ ダック							
大広間	10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ 介護予防ヨガ 体操		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		13:30～ 3B体操		10:30～ 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		★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		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					
	23	24		25		26		27		28		29										
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		囲碁・将棋									
多目的室	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		15:30～ 元気体操		10:00～ フォーク 会議		15:30～ 元気体操		13:00～ オカリナ ダック							
大広間	10:00～ 百歳体操 さくら		13:30～ 介護予防ヨガ 体操		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		10:00～ 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		★フリースペース バンパー常設		控室		控室		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							
	30	31		10月お誕生会								1										
娯楽室	囲碁・将棋		囲碁・将棋		見学は 申込不要								★フリースペース									
多目的室	15:30～ 元気体操		15:30～ 元気体操		＜毎月第4水曜日・大広間＞ ◇10月26日(水)午後1:30～ ●10月生まれの方 申込期間:10月1日(土)～10月22日(土) ※友情出演の方は、先着5名(組)(歌2名、踊3名) とさせていただきます。								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。									
大広間	10:00～ 百歳体操 さくら		10:00～ 百歳体操 さくら		Halloween								Halloween									
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		Halloween								★フリースペース バンパー常設									