

# 城東区老人福祉センターだより

2022年

11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



## 「大坂城石垣の楽しみ」現地見学会

大坂城の石垣について、お話を聞きながら見学します！

《とき》11月10日(木) 午前10時30分～12時頃

《集合》午前9時30分 城東区役所1階エレベーター前

《対象》利用証をお持ちの方 《定員》30名(先着)

《費用》30円(保険代) ※交通費等は自己負担

《申込》10月21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

11月7日(月)以降のキャンセルは返金不可



## 物作り講座

### 毛糸で★靴下カバー作り★

《とき》11月18日(金)・25日(金) <全2回>

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》谷 圭子さん

《対象》利用証をお持ちの方

《費用》500円(材料費) 《定員》10名(先着)

《申込》10月28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

見本あります！



11月の介護予防ヨガ体操は…

11月28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



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。予めご了承ください。

※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。

寒い季節、気をつけたい皮膚トラブルは…

「乾燥」と「低温やけど」です。

乾燥…空気が乾いているため、乾燥しやすくなります。乾燥するとバリア機能が低下し、傷つきやすくなりますので、毎日しっかり保湿をしましょう。

低温やけど…高齢者は熱さに気づきにくく低温やけどを起こしやすいです。カイロや湯たんぽなど長時間同じ場所に使用しないように注意しましょう。

## 安眠のための！

### ～アロマで入浴剤作り～

心と身体を癒すアロマセラピーを

生活にとり入れてみませんか！！

《とき》11月29日(火) 午後1時～3時

《場所》城東区老人福祉センター大広間

《講師》大倉 恵子さん(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》500円(材料費)

《定員》30名(先着)

《申込》11月8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



## 「変形した股関節、ひざ関節の治療」

講演会

～切らない治療から人工関節置換術まで～

おおさかグローバル整形外科の先生に  
お話しをしていただきます。

《とき》12月2日(金) 午後2時～3時

《場所》城東区民センター 4階大会議室

《講師》おおさかグローバル整形外科  
杉安 謙仁朗さん(人工関節専門)

《対象》利用証をお持ちの方

《費用》無料 《定員》60名程度(先着)

《申込》11月4日(金) 午前10時より

ご本人様が来館にて受付



# 11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		
			★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。 		1		2		3		4		5			
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		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	休館日				15:30～ 元気体操	10:00～ 水彩画教室			
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			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 パンパー常設					13:00～ 俳句 もくれん会					13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パンパー常設			
	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		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	13:00～ 絵画同好会 15:30～ 元気体操	大坂城石垣 の楽しみ		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	13:00～ 昭和歌謡で踊 ろう	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	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 パンパー常設		★フリースペース パンパー常設				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 パンパー常設				
		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		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	物作講座		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	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 パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		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 パンパー常設2					
		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		囲碁・将棋				
多目的室	休館日	10:00～ 絵手紙 サークル	15:30～ 元気体操	10:00～ 健康太極拳	13:00～ 水墨画教室	休館日		ふらっとカフェ		10:00～ フォーク 会議	物作講座	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		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			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 パンパー常設		★フリースペース パンパー常設							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 パンパー常設			
		27	28	29	30			11月お誕生会								
娯楽室		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		11月お誕生会								
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	11月お誕生会										
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:30～ 介護予防ヨガ 体操	15:30～ 百歳体操コスモス	お誕生会											
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		控室										
		27	28	29	30	11月お誕生会										

### ～ご利用時間のお知らせ～



【囲碁・将棋】  
午後12時30分～4時30分まで  
【パンパー】  
午後12時30分～4時30分まで

※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。

### ～9月の事業報告～

★ご参加ありがとうございました★

タブレットで脳トレ

タブレットを使って脳トレにチャレンジ!!

高齢者お祝い会

3年ぶりの開催！皆さん素晴らしい発表をありがとうございました。

大阪市立科学館

とてもきれいで癒されました。