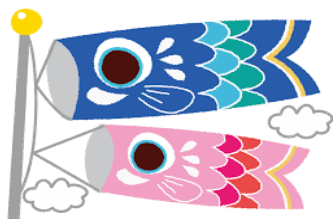


城東区老人福祉センターだより

2023年 5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



手話で体操！手話で歌う♪



楽しい手話体験講座

〈と き〉5月11日(木)・25日(木)〈全2回〉
午前10時～11時30分
〈場 所〉城東区老人福祉センター多目的室
〈講 師〉一般社団法人
手話エンターテイメント発信団 oioi
〈対 象〉利用証をお持ちの方 〈費 用〉無料
〈定 員〉20名(先着)
〈申 込〉4月20日(木) 午前10時より
ご本人様が来館にて受付



とんぼり リバークルーズ



大阪ミナミ・道頓堀の川からの眺望を楽しめます♪

〈と き〉5月19日(金)
〈集 合〉午前9時45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〉15名程度(先着)
〈費 用〉1,230円(乗船代・保険代) ※交通費等は自己負担
〈持 物〉飲み物 ※必ず持参してください
〈申 込〉4月25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
5月16日(火)以降のキャンセルは返金不可

川柳 de 遊ぼう

～575で詠んでみる私の心～

川柳とは何か、上達のポイント等作句の知識を学び、
身近なお題で作句に挑戦！

〈と き〉5月31日(水) 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〉平井 美智子さん
(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〉筆記用具
〈申 込〉5月10日(水) 午前10時より
ご本人様が来館にて受付



5月の旬の野菜や果物でビタミンCを摂取！



- ・春キャベツ
風邪の予防や健康的な肌を作るのを助けるビタミンCを多く含みます。
- ・新じゃが
ビタミンCは皮の部分に多く含まれるため、皮付きのまま調理してください。
- ・いちご
10粒で1日に必要なビタミンC量を摂取できます。

5月の介護予防ヨガ体操は…

5月29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、距離が確保でき会話をほとんど行わない場合をのぞき、マスクの着用をお願いします。

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。



5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
		1		2		3		4		5		6	
娯楽室		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		13:30~ 城東ヨガ	休館日		休館日		休館日		10:00~ 水彩画教室	
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら		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	休館日		休館日		休館日		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								★フリースペース パンパー常設	
		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		13:30~ 健康太極拳 15:30~ 元気体操		13:00~ 水墨画教室		15:30~ 元気体操	手話体験講座 	13:30~ 城東ヨガ		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	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			10:30~ 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 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	
		14	15		16		17		18		19		20
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		13:30~ 城東ヨガ	12:30~ 城東俳句会 15:30~ 元気体操		13:00~ 絵画同好会	13:00~ どんぼり リバークルーズ	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	
		21	22		23		24		25		26		27
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		13:30~ 健康太極拳 15:30~ 元気体操		13:00~ 水墨画教室		15:30~ 元気体操	手話体験講座 	13:30~ 城東ヨガ	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 		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		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 パンパー常設	
		28	29		30		31		<div data-bbox="906 1486 1149 1537" data-label="Section-Header"><h2>5月お誕生会</h2></div> <div data-bbox="1214 1507 1360 1570" data-label="Text"><p>見学は 申込不要</p></div> <div data-bbox="1393 1507 1474 1570" data-label="Image"></div> <div data-bbox="922 1558 1458 1705" data-label="Text"> <p><毎月第4水曜日・大広間> ◇5月24日(水)午後1:30~ ●5月生まれの方 申込期間:5月1日(月)~5月20日(土) ※友情出演の方は、先着5名(組)とさせていただきます。</p> </div>				
娯楽室		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋							
多目的室	休館日		15:30~ 元気体操		13:30~ 城東ヨガ	10:00~ ペン字 サークル	11時de遊ぼう 	15:30~ 元気体操					
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	10:00~ フォーク ダンス	13:30~ 3B体操							
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									
		28	29		30		31						

~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。



★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。



~3月の事業報告~

★ご参加ありがとうございました★

作品展

3年ぶりに作品展を
開催しました。
みんな素敵な作品
をありがとうございました。



ストレッチヨガ

4月から城東ヨガサ
ークル木曜日クラスが
新たに増えました。



エッグボマダー作り

卵の殻を使って可愛い作
品の出来上がり♪

