

城東区老人福祉センターだより

2023年

10月



〒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



スマホセミナー～入門講座～

『これからスマホを使ってみみたい方』
『スマホに興味があり試しに操作してみたい方』
※スマホの持ち方・画面操作等楽しく体験していただきます！



＜と き＞10月5日（木）
午前10時～12時
＜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＞15名（先着）
※スマートフォンは1人1台貸出します。
＜申 込＞9月20日（水）午前10時より
ご本人様が来館にて受付

認知症を予防するためには



認知症を予防するためにはどのような生活をしたらよいのかなどを楽しく学んでみませんか

＜と き＞10月24日（火）
午前10時30分～11時30分
＜場 所＞城東区老人福祉センター多目的室
＜講 師＞城東区役所保健福祉課
＜対 象＞利用証をお持ちの方
＜費 用＞無料 ＜定 員＞15名（先着）
＜申 込＞10月3日（火）午前10時より
ご本人様が来館にて受付

バスで行く淡路島見学会

＜と き＞10月11日（水）雨天決行
午前9時30分～午後5時00頃
＜集 合＞午前9時15分蒲生公園横集合
※時間厳守でお願いします
＜場 所＞淡路島方面
＜参加費＞6,000円
（見学科、昼食代、保険代、バス代一部等）
※食事の時の飲物代は、自己負担
＜対 象＞利用証をお持ちの方
＜定 員＞47名（応募多数抽選）

※当選者の方は22日（金）までに参加費をお支払いください。おつりのないようお願いします。
10月6日（金）以降のキャンセルは返金不可



野島断層震災記念公園に見学に行きます。
他にも色々な行程を企画しています！

10月から社交ダンス再開します！

毎月第1・3金曜日 13時～15時
初回：10月6日（金）・20日（金）
会費：月800円



※初心者の方も大歓迎です！ぜひお越しください。

★食欲の秋の旬な食べ物★

柿・栗・さんま・さつまいもなどがあります。
他にもたくさんの旬の食べ物がありますので、旬の食材を使った料理を作るなど、楽しく味わいながら食べてください！

今年の夏は猛暑が続きましたが、やっと涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠、栄養を取りましょう！
体を動かす、外に出ることもとても大切です。センターでは色々なサークルや講座おでかけ等を行っています。ぜひ参加をして楽しく元気に過ごしてくださいね！

10月の介護予防ヨガ体操は…

10月30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





10月行事予定表



部屋名	日		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	7	8	9	10	11	12			
多目的室	13:00~すみれ組 15:30~元気体操	13:30~城東ヨガ④	10:00~ペン字サークル	15:30~元気体操	スマホセミナー 	13:00~絵画同好会	13:00~ふらっとカフェ 15:30~元気体操	10:00~水彩画教室	10:00~百歳体操 さくら	13:00~社交ダンス	10:00~卓球				
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						
講習室	★フリースペース メンバー常設		★フリースペース メンバー常設		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 メンバー常設				
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
多目的室	10:00~絵手紙サークル	15:30~元気体操	13:30~城東ヨガ④	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~おもちや病院	10:00~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~民謡教室	10:00~卓球
大広間	10:00~百歳体操 さくら		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	13:00~大人のぬり絵教室	10:00~手芸同好会		★フリースペース メンバー常設	★フリースペース メンバー常設	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 メンバー常設	
講習室	★フリースペース メンバー常設		★フリースペース メンバー常設		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 メンバー常設		
	29	30	31	<div data-bbox="673 1470 1477 1764" data-label="Complex-Block"> <p>ふらっとカフェ</p> <p>《毎月第1金曜日・多目的室》</p> <p>※ふらっとカフェとは…誰もがなるかもしれない認知症について気軽に話せるコミュニティの場です。</p> <p>10月6日(金) 午後1時~3時</p> <p>《費用》100円(お菓子と飲み物)</p> <p>《対象》認知症の方とその家族はもちろん、どなたでもOK!</p> <p>♪ 気軽にふらっとお越しください♪</p> </div>											
多目的室	14:00~健康大極拳 15:30~元気体操	認知症を予防するためには	13:00~水墨画教室	15:30~元気体操	13:30~城東ヨガ④	10:00~フォーク会議	15:30~おもちや病院	10:00~健康大極拳 15:30~元気体操	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	
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~フォークダンス	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	10:00~百歳体操 さくら	13:00~民謡教室	10:00~卓球	13:00~ウエルネス ダーツ	★フリースペース メンバー常設		
講習室	★フリースペース メンバー常設		★フリースペース メンバー常設		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 メンバー常設				

10月お誕生会

見学は
申込不要

＜毎月第4水曜日・大広間＞
◇10月25日(水) 午後1:30~
●10月生まれの方
 申込期間:10月2日(月)~10月21日(土)
 ※友情出演の方は、先着5名(組)とさせていただきます。

当センターをご利用の際は、
 利用証のご提示をお願いします。
 ※初めてのの方は、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。

~8月の事業報告~

ハンドチャイム

2回講座でハンド
 チャイムを体験しま
 した。難しかったけど、
 とても楽しかったと喜
 んでおられました。

盆踊り大会

今年も盆踊り大会
 を開催しました。たく
 さんの方に参加して
 いただきとても盛り
 上がりでした。

ふれあいシアター

映画上映会をし
 ました。今回は毎
 週1回上映をしま
 した。みなさんと
 ても楽しかった。
 来週も楽しみとい
 う声が多くありま
 した。

