

# 城東区老人福祉センターだより

## 2023年

# 11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



## 「終活って何をすればいい？」のお話と

### 健康体操で身体スッキリ!!



- ＜と き＞11月8日(水) 午後1時30分～3時
- ＜場 所＞城東区老人福祉センター大広間
- ＜講 師＞こじま行政書士事務所 行政書士 小島 正和さん  
理学療法士 川端 永那さん
- ＜対 象＞利用証をお持ちの方
- ＜費 用＞無料 ＜定 員＞20名(先着)
- ＜持 物＞筆記用具・タオル
- ＜申 込＞10月23日(月) 午前10時より  
ご本人様が来館にて受付



## ～日本銀行の役割や業務を知ろう～

### 日本銀行大阪支店見学会

- ＜と き＞11月29日(水)
  - ＜集 合＞午前9時  
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(先着)
  - ＜費 用＞30円(保険代) ※交通費等は自己負担
  - ＜持 物＞飲み物、身分証明書  
(保険証、マイナンバーカードなど)
- ※身分証明書を忘れた場合は入館できませんので、必ずお持ちください。
- ＜申 込＞11月8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  
11月25日(土)以降のキャンセルは返金不可



## けん玉を楽しもう♪



### けん玉で脳を活性化! 集中力アップ!

- ＜と き＞11月25日(土)  
午前10時30分～12時
  - ＜場 所＞城東区老人福祉センター多目的室
  - ＜講 師＞大阪 CITY けん玉クラブ代表  
hidenori さん
  - ＜対 象＞利用証をお持ちの方
  - ＜費 用＞無料 ＜定 員＞15名(先着)
  - ＜申 込＞11月4日(土) 午前10時より  
ご本人様が来館にて受付
- ※当日のけん玉を貸出しか購入かを申込みの際に選んでいただきます。(購入の場合は1,800円かかります)

## ※カラオケサークルのお知らせ※

12月からカラオケサークルが始まります。  
毎月第2月曜日 ①12時30分～13時30分  
②13時45分～14時45分

初回: 12月11日(月)

月謝: 1,000円(12月～3月分) ※初回に先払い  
(個人レッスンはありません)



申込み受付: 11月1日(水) 午前10時～

①・②各50名(先着順) ※定員にない次第終了

## 11月の介護予防ヨガ体操は…

11月13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



朝晩は肌寒くなってきました。急な寒暖差で体が慣れず、体調がすぐれない時は無理をせずに、しっかりと睡眠や栄養をとりながら体を休めましょう。今年はインフルエンザが夏ごろから流行り出しています。ワクチンを早めに打ちしっかりと予防をおこなってください。



# 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	午前	午後		
	<b>ふらっとカフェ</b> 《毎月第1金曜日・多目的室》 ※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。 <b>11月17日(金) 午後1時～3時</b> ※今月は第3金曜日です。お間違えのないようにお越しください。 《費用》100円(お菓子と飲み物) 《対象》認知症の方とその家族はもちろん、どなたでもOK!				1 囲碁・将棋		2 囲碁・将棋		3 休館日		4 囲碁・将棋					
多目的室	※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。 <b>11月17日(金) 午後1時～3時</b> ※今月は第3金曜日です。お間違えのないようにお越しください。 《費用》100円(お菓子と飲み物) 《対象》認知症の方とその家族はもちろん、どなたでもOK!				10:00～ ペン字 サークル		15:30～ 元気体操		13:00～ 絵画同好会		10:00～ 水彩画教室					
大広間	10:00～ 百歳体操 さくら				13:00～ 元気体操		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～ 卓球	
講習室	♪♪気軽にふらっとお越しください♪♪				13:00～ 俳句 もくれん会		10:00～ 手芸同好会		★フリースペース メンバー常設							
	5		6		7		8		9		10		11			
多目的室	13:00～ すみれ組 15:30～ 元気体操		13:30～ 城東ヨガ④		15:30～ 元気体操		13:30～ 城東ヨガ⑤		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		10:00～ 歌体操 サークル		13:00～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス		終活のお話と健康体操 ☘		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	
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		★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 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			
	12		13		14		15		16		17		18			
多目的室	14:00～ 健康太極拳 15:30～ 元気体操		13:00～ 水墨画教室		12:30～ 城東俳句会 15:30～ 元気体操		13:00～ 絵画同好会		13:00～ ふらっとカフェ 15:30～ 元気体操		13:00～ おもちや病院					
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		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	
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		★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	
	19		20		21		22		23		24		25			
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		15:30～ 元気体操		10:00～ フォーク 会議		15:30～ 元気体操		けん玉を楽しもう 13:00～ オカリナ ダック			
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		お誕生会 🎂		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 メンバー常設		★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			
	26		27		28		29		30		★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。		🦊 🍂 🌰			
多目的室	14:00～ 健康太極拳 15:30～ 元気体操		13:00～ 水墨画教室		13:00～ 日本銀行見学会		15:30～ 元気体操		13:30～ 城東ヨガ④							
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		13:00～ 社交ダンス		15:30～ 百歳体操 コスモス							
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		★フリースペース メンバー常設											
多目的室	<b>11月お誕生会</b> ＜毎月第4水曜日・大広間＞ ◇11月22日(水) 午後1:30～ ●11月生まれの方 申込期間:11月1日(水)～11月18日(土) ※友情出演の方は、先着5名(組)とさせていただきます。				見学は 申込不要		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。		～9月の事業報告～ ★ご参加ありがとうございました★ 大衆演劇の観 覧に行きました。 みなさん大満 足でまた行き たいとの声もあ りました。		高齢者の徘徊 会 今年初め寄席落語 会をしました。みなさん喜 んでおられました。その後 舞台発表をしました。たく さんのご参加ありがと うございました。		防災講座 城東区役所市 民協働課の方 に来ていただき 防災の日頃 からの備えを教 えていただき ました。			
講習室																