

城東区老人福祉センターだより

2024年

3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



作品展

《と き》3月8日(金) 午前10時～午後3時
《場 所》城東区民センターホール(区役所2階)
《申 込》不要(直接ホールへお越しください)

★当センターのサークル・同好会のみなさんの素敵な作品がたくさん出展されます。
みなさんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。
たくさんのご来場お待ちしております！

★一般枠受付中★

絵や写真、手芸作品、川柳、書道など趣味の作品を出展してみませんか！

【対象】利用証をお持ちの方

※作品の搬入は3月7日(木)午後1時～

設置、片付けなどは各自でお願いいたします。

出展作品はお一人2点までです。

詳しくは事務所まで！！



料理教室

～生活習慣病予防の食生活～

《と き》3月12日(火)

午前10時～午後1時頃

区役所2階

《場 所》城東区保健福祉センター調理実習室

《講 師》城東区食生活改善推進員

城東区保健福祉センター管理栄養士

《対 象》利用証をお持ちの方

《費 用》500円(材料費)

《定 員》20名(先着)

《持 物》エプロン・三角巾・ハンカチ・筆記用具

《申 込》2月20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



★メニュー★

ごはん・さば缶とピーマンのみそ炒め・ポテトスープ
ゆがき大根とかにかまの酢の物・スイートパンプキン



～ストレッチ&ツボ押しマッサージで健康な身体作り～

☆健康体操講座☆

《と き》3月13日(水) 午前10時～11時30分

《場 所》城東区老人福祉センター大広間

《講 師》訪問鍼灸マッサージ六環～MUGEN～

山田 健史さん

《対 象》利用証をお持ちの方 《費 用》無料

《定 員》20名(先着)

《申 込》2月21日(水) 午前10時より

ご本人様が来館にて受付



3月の介護予防ヨガ体操は…

3月25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



春になると花粉症になる方が多く見られます。
早めの予防や治療が大切です。
また、腸内環境を整える食品や、アレルギーの誘発物質の働きを抑える食品を取り入れることも症状を和らげます。

～花粉症対策になる食べ物～

ヨーグルト・青魚・チョコレートなど



～花粉症対策になる飲み物～

緑茶・ルイボスティー・乳酸菌飲料・コーヒーなど



3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
多目的室	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> </div> <div style="width: 40%; border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">ふらっとカフェ</p> <p style="text-align: center;">《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 style="text-align: center;">3月1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 style="text-align: center;">★今日は、介護に関する心配事や地域の活動などの相談会も行います!</p> <p style="text-align: center;">♪♪気軽にふらっとお越しください♪♪</p> </div> <div style="width: 20%;"> </div> <div style="width: 20%;"> <p>★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。</p> </div> </div>													
講習室	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ フォーク 会議</p> <p>13:00～ ふらっとカフェ 15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ 水彩画教室</p> <p>10:00～ 百歳体操 さくら</p> <p>13:00～ 社交ダンス</p> <p>13:00～ ウエルネスダー ツ</p> <p style="text-align: center;">★フリースペース メンバー常設</p> </div> </div>													
多目的室	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:00～ すみれ組 15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:30～ 城東ヨガ④</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ ペン字 サークル</p> <p>15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:00～ 絵画同好会</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ 卓球</p> </div> </div>													
多目的室	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>14:00～ 健康太極拳 15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:00～ 水墨画教室</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">13</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:30～ 城東ヨガ④</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:00～ オカリナサークル 15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:00～ おもちゃ病院</p> </div> </div>													
多目的室	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">17</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">18</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ 絵手紙 サークル</p> <p>15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">19</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:30～ 城東ヨガ④</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ ペン字 サークル</p> <p>13:00～ 絵画同好会</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:00～ オカリナサークル 15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:00～ 卓球大会</p> </div> </div>													
多目的室	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">24/31</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>14:00～ 健康太極拳 15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:00～ 水墨画教室</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>13:30～ 城東ヨガ④</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ フォーク 会議</p> <p>15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ 卓球</p> </div> </div>													
多目的室	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">24/31</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ 百歳体操 さくら</p> <p>13:30～ 介護予防ヨ ガ体操</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:30～ 笑いヨガ サークル</p> <p>13:00～ 民謡教室2 15:30～ 百歳体操コスモス</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>お誕生会</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>15:30～ 百歳体操 コスモス</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ 百歳体操 さくら</p> <p>13:00～ ウエルネスダー ツ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">囲碁・将棋</p> <p>10:00～ 卓球</p> </div> </div>													
多目的室	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">3月お誕生会</p> <p>見学は 申込不要</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>＜毎月第4水曜日・大広間＞</p> <p style="text-align: center;">◇3月27日(水) 午後1:30～</p> <p style="text-align: center;">●3月生まれの方</p> <p>申込期間:3月1日(金)～3月23日(土)</p> <p>※友情出演の方は、先着5名(組)とさせていただきます。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>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。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>～1月の事業報告～</p> <p>後期高齢者医療制度とは?</p> <p>石切館新神社初詣</p> <p>音楽健康体操</p> </div> </div>													
多目的室	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>城東区役所窓口サービス課保険年金担当の方にお話をさせていただきました。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>お参りをしてお土産を見たり昼食を食べたり楽しめました。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>色々な体操やインフォクイズなど盛りだくさんの内容でした。</p> </div> </div>													