

城東区老人福祉センターだより

2024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



3月末をもって、職員の波多野が退職いたしました。8年間大変お世話になり、ありがとうございました。

後任として、4月1日より旭区老人福祉センターより職員の北井が配属となりました。どうぞよろしくお願いたします。



神戸散策!日帰りバスツアー

◆と き 5月21日(火) 午前8時30分~

◆集合出発 8時30分 **時間厳守** **雨天決行**

蒲生公園横集合

◆対 象 利用証をお持ちの方



◆定 員 44名(応募多数抽選)

◆費 用 6,000円(昼食代・保険代・バス代の一部)

◆申込み 4月15日(月)~24日(水)までに
ご本人様が来館にて受付

※当選者のみハガキで通知しますので、当選された方は、
期日までに参加費をお支払いください。

(お支払いの際は、お釣りのないようお願いします)

行 程

出発⇒宝塚北 SA(休憩・お買い物)⇒神戸酒心館(見学・昼食)
⇒南京町(散策)⇒キューピー神戸工場オープンキッチン
(見学)⇒17時頃到着予定

3B 体操体験教室

■と き 5月29日(水)午後1時30分~

■場 所 城東区老人福祉センター 大広間

■講 師 公益社団法人日本3B 体操協会

公認指導者 三浦 由香梨 さん

■対 象 利用証をお持ちの方

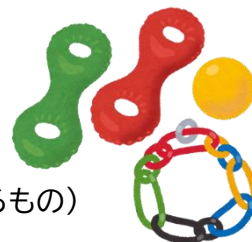
■定 員 20名(先着)

■費 用 無 料

■持ち物 お茶(水分補給の出来るもの)

■申込み 5月8日(水)午前10時より

ご本人様が来館にて受付



5月の介護予防ヨガ体操は…

5月27日(月)午後1時30分~

参加費:300円(当日支払)

場 所:老人福祉センター大広間

持ち物:飲み物・タオル



春の寒暖差に気をつけよう!

この時期は、寒暖の差が特に激しく、体力が消耗されます。
次のことに気をつけ春バテしないよう気を付けましょう。

★ポイント★

- ◆寝不足は避ける
- ◆衣服の調整で寒暖差を無くす
- ◆外出時は可能な限りマスクを付ける
- ◆ぬるめのお湯にゆっくり入浴して自律神経を整える
- ◆生姜・にんにく・ハーブティーなどで保温効果アップ

健康マージャン参加者募集!

5月より健康マージャンを実施します。

麻雀初心者の方も麻雀経験者の方も
楽しく健康に麻雀を楽しみませんか?

麻雀初めての方については、ルールからお教えします。

まずは、希望者の方を把握したいと思いますので、

4月30日(火)までに事務所まで希望を申し出て下さい。

※詳しい時間帯については、裏面のカレンダーをごらんください。





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	午前	午後
4月1日より、2024年度の(利用証の更新)が始まっています。														
4月1日より、2024年度の(利用証の更新)が始まっています。														
まだ更新手続きがお済でない方は、来館時に更新の手続きをお願いします。														
住所、電話番号、緊急連絡先等に変更がある方は、必ず申し出てください。														
10:00～ペン字サークル														
10:00～フォークダンス														
13:00～3B体操														
15:30～元気体操														
13:00～俳句もくれん会														
10:00～手芸同好会														
13:00～絵画同好会														
13:00～新舞踊同好会														
15:30～百歳体操コスモス														
休館日														
休館日														
5	6		7		8		9		10		11			
12	13		14		15		16		17		18			
19	20		21		22		23		24		25			
26	27		28		29		30		31					
3月の事業報告	ご参加ありがとうございました。													
【作品展】	当センターのサークル・同好会の皆さんの素敵な作品をたくさん出展していただきました。													
【健康体操講座】	ストレッチ＆ツボ押しマッサージを教えていただき、健康な体づくりをするきっかけとなりました。													
【料理教室】	保健福祉センターの管理栄養士を講師に招き、生活習慣病の食生活について学びました。													
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: green;">お誕生会</h2> <p>見学は 申込不要</p> <p><毎月第4水曜日・大広間></p> <p>◇ 5月22日(水) 午後1:30～</p> <p>● 5月生まれの方</p> <p>申込期間5月1日(水)～5月18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="text-align: center;"> </div> </div>														
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">ふらっとカフェ</h2> <p>《毎月第1金曜日・多目的室》</p> <p>5月17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> <div style="text-align: center;"> </div> </div>														