

# 城東区老人福祉センターだより

## 2024年

# 8月号



〒536-8510 大阪市城東区中央 3-5-45  
TEL:(06)6932-0017  
FAX:(06)6934-8340  
QRコード読み取り  
「指定管理者」 社会福祉法人 リバelta



## 城東区老人福祉センター盆踊り大会

河内音頭  
音羽会

- ◆日時◆ 8月2日(金) 午後1時～3時30分(開場12時40分)
- ◆場所◆ 城東区民センター2階 城東スギタクレストホール(中央3-5-45)
- ◆申込不要◆ 皆さんふるってご参加ください! 男性の参加も大歓迎です!

“みんな元気に輪になって” 楽しく踊りましょう!



### チーズの世界へようこそ チーズを美味しく楽しむ会

- ◆日時◆ 8月29日(木) 午後1時～2時30分
- ◆場所◆ 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆内容◆ \*チーズの歴史や、栄養美味しく食べるコツについてテイスティングを通して楽しく学ぶ。
- ◆講師◆ 雪印メグミルク(株)
- ◆対象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆費用◆ 500円 ◆定員◆ 20名(申込み先着順)
- ◆申込み◆ 8月1日(木) 午前9時45分から  
ご本人が来館にて

### 終活講座 未来への準備

～人生をより良く締めくくるために～

- ◆日時◆ 9月4日(水) 午後1時30分～3時
- ◆場所◆ 城東区老人福祉センター 多目的室
- ◆内容◆ 相続・遺言・エンディングノート など
- ◆講師◆ リそな銀行 営業サポート統括部(大阪)
- ◆対象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆費用◆ 無料 ◆定員◆ 20名(申込み先着順)
- ◆申込み◆ 8月7日(水) 午前9時45分から  
ご本人が来館にて

### 今年もやります! ふれあいシアター

今年も色々なビデオを上映します。  
日程など、詳細が決まり次第、ロビーに掲示します。  
入場無料! 申込み不要!

### 8月の 介護予防ヨガ体操は…

8月22日(木)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



### 高齢者のための防災講座 火災調査官が語る!!

- ◆日時◆ 9月11日(水) 午後1時～2時30分
- ◆場所◆ 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆内容◆ \*普段の生活の中に潜む火災危険について
- ◆講師◆ 大阪市消防局 予防課 火災調査官
- ◆対象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆費用◆ 無料 ◆定員◆ 20名(申込み先着順)
- ◆申込み◆ 8月8日(木) 午前9時45分から  
ご本人が来館にて

### 健康麻雀参加者追加募集について…

現在、当センターでは健康麻雀を初級者、経験者に分けて毎週1回のペースで実施しておりますが、現在も参加希望の問い合わせが多くあります。

よって、より多くの皆様にご利用いただくため、10月より初級者、経験者ともに20名を上限に募集します。

※希望者が20名を超えた場合は抽選とします。

応募については、ご本人が来館のうえ、7月19日(金)から8月2日(金)の期間に老人福祉センターまで申込みしてください。

# 8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>熱中症予防のポイント</b>															
娯楽室	● 喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をする。				● 無理な節電はせず、適度にエアコン・扇風機を使用する。				● 暑さに注意し、体調が悪い時は、無理をしない。				● きちんとした食生活で、栄養を摂りましょう。			
多目的室	● 暑さに注意し、体調が悪い時は、無理をしない。				● きちんとした食生活で、栄養を摂りましょう。				● 周りど声をかけ合い、熱中症を予防しましょう。							
大広間	● きちんとした食生活で、栄養を摂りましょう。				● 周りど声をかけ合い、熱中症を予防しましょう。											
講習室	※センター入口に【熱中症関連コーナー】を設けました。 その日の暑さ指数のレベルや、熱中症関連の情報を掲示しています。															
	4		5		6		7		8		9		10			
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		囲碁・将棋			
多目的室	10:00～ 百歳体操 さくら		13:30～ 歌体操 15:30～ 元気体操		13:30～ 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 15:30～ 元気体操		10:00～ 歌声サロン		13:30～ 城東ヨガ④		12:30～ オカリナサークル	
大広間	10:00～ 百歳体操 さくら		13:30～ 歌体操 15:30～ 元気体操		13:30～ 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 15:30～ 元気体操		10:00～ 歌声サロン		13:30～ 城東ヨガ④		12:30～ オカリナサークル	
講習室	★フリースペース バンバー常設		★フリースペース バンバー常設		★フリースペース バンバー常設		13:00～ 俳句 もくれん会		13:00～ 健康マージャン		10:00～ 健康マージャン		13:00～ ウエルネス ダーツ		★フリースペース バンバー常設	
	11		12		13		14		15		16		17			
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		囲碁・将棋			
多目的室	10:00～ 絵手紙 サークル		13:00～ すみれ組		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		12:30～ 城東俳句会		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		13:00～ ふれあいシアター	
大広間	10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ すみれ組		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		12:30～ 城東俳句会		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		13:00～ ふれあいシアター	
講習室	★フリースペース バンバー常設		★フリースペース バンバー常設		★フリースペース バンバー常設		10:00～ ペン字 サークル		13:00～ 大人のぬり絵 教室		13:00～ 健康マージャン		10:00～ 健康マージャン		13:00～ ウエルネス ダーツ	
	18		19		20		21		22		23		24			
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		囲碁・将棋			
多目的室	10:00～ 絵手紙 サークル		13:00～ すみれ組		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		12:30～ 城東俳句会		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		13:00～ ふれあいシアター	
大広間	10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ すみれ組		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		12:30～ 城東俳句会		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		13:00～ ふれあいシアター	
講習室	★フリースペース バンバー常設		★フリースペース バンバー常設		★フリースペース バンバー常設		10:00～ ペン字 サークル		13:00～ 大人のぬり絵 教室		13:00～ 健康マージャン		10:00～ 健康マージャン		13:00～ ウエルネス ダーツ	
	25		26		27		28		29		30		★フリースペース			
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		★フリースペース			
多目的室	10:00～ 絵手紙 サークル		13:00～ すみれ組		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		12:30～ 城東俳句会		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		13:00～ ふれあいシアター	
大広間	10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ すみれ組		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		12:30～ 城東俳句会		10:00～ ふれあいシアター		13:30～ 城東ヨガ④		13:00～ ふれあいシアター	
講習室	★フリースペース バンバー常設		★フリースペース バンバー常設		★フリースペース バンバー常設		10:00～ ペン字 サークル		13:00～ 大人のぬり絵 教室		13:00～ 健康マージャン		10:00～ 健康マージャン		13:00～ ウエルネス ダーツ	

盆踊り大会

ふらっとカフェ

**8月お誕生会**

<毎月第4水曜日・大広間>  
◇8月28日(水)午後1:30～

●8月生まれの方●  
申込期間:8月1日(木)～8月24日(土)  
※友情出演の方は、先着5名(組)とさせていただきます。  
※見学は申込み不要。

～6月の事業報告～

JRおおさか東線で大阪(うめきた)へ行く！

6月12日(水)  
おおさか東線全線開業5周年を記念し、うめきた散策と春爛漫ランチbuffetをいただきました。

けん玉教室 ～けん玉を楽しもう！～

6月22日(土)  
本教室は、大阪CITYけん玉クラブ代表のhidenoriさんを講師にお招きし、主に級の技を教えていただきました。

熱中症対策セミナー ～こわいんやで熱中症！～

6月27日(木)  
本講座は、(株)明治さんに協力いただき、「命を守る水」について詳しく教えていただきました。

ご参加いただき、ありがとうございました。

6月7日(金)  
ふらっとカフェを開催しました。

6月26日(水)  
8月お誕生会を開催しました。

