

# 城東区老人福祉センターだより

## 2024年

# 12月号



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



### 今年も一年ありがとうございました

本年も当センターをご利用いただき、まことにありがとうございました。皆様の笑顔や元気な姿が職員の励みとなっております。来年も引き続き、皆様が安心して楽しく集える場所であり続けられるよう努めてまいります。

新しい年もどうぞよろしく願い申し上げます。寒さ厳しい折、どうかご自愛いただき、健やかに新年をお迎えください。

城東区老人福祉センター 職員一同

### 笑顔で健康！シニア向けやさしい健康体操

～ゆったりとした体操で健康な毎日を～

- ◆日時 12月3日(火) 午前10時30分～11時40分
- ◆場所 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆講師 笠作 弘子 さん  
★大阪市インストラクターバンク登録講師
- ◆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 (男性の参加も大歓迎！)
- ◆定員 20名(申込み先着順)
- ◆申込み 11月12日(火) 午前9時45分から  
ご本人が来館にて



### クリスマスパーティ

- ◆日時 12月13日(金)  
午後1時から4時頃(開場12時40分)
- ◆場所 城東区民センター(城東スギタクレストホール)
- ◆費用 無料
- ◆申込み **事前申込み不要!** (男性の参加も大歓迎!)  
センターのサークルさんの色々な発表や、恒例の『くじ引き大会』がありますよ～

★★★皆さんお誘いあわせのうえご参加ください!★★★



### お正月の飾りを作ろう!

～自分だけのお正月飾りを作ってみませんか～



- ◆日時 12月25日(水) 午後1時30分～15時
- ◆場所 城東区老人福祉センター 多目的室
- ◆内容 来年の干支の入った飾りを作る
- ◆講師 池邊 ひとみ さん  
★大阪市インストラクターバンク登録講師
- ◆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 1,200円 ※材料調達のため、12/20以降のキャンセル不可
- ◆定員 20名(申込み先着順) (男性の参加も大歓迎!)
- ◆申込み 12月6日(金) 午前9時45分から  
参加費を添えてご本人が来館にて



### 12月 お誕生会 (12月生まれの方)

《毎月第4水曜日》12月11日(水) 午後1時30分～

申込み期間:11月18日(月)～12月7日(土)  
※友情出演の方は5組までとさせていただきます。



### ふらっとカフェは、12月6日(金) 午後1時～

●参加費: 100円(お菓子・飲み物) ●場所: 多目的室



### 介護予防ヨガ体操は、12月23日(月) 午後1時30分～

●参加費: 300円(当日支払) ●場所: 大広間



### 健康コラム

#### 「年末年始の暴飲暴食に注意しよう！」

年末年始はイベントや集まりが多く、つい暴飲暴食しがちです。食べ過ぎを防ぐため、よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。また、体重管理とともに、睡眠時間をしっかり確保して、体調を崩さないよう注意しましょう。



# 12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
	1	2		3		4		5		6		7	
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	
多目的室	休館日			シニア向け やさしい健康体操	13:30～ 城東ヨガ④	10:00～ ペン字 サークル			13:00～ 絵画同好会	10:00～ フォーク 会議	ふらっとカフェ	10:00～ 水彩画教室	
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:30～ 歌体操 元気体操		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 15:30～ 元気体操	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～ 社交ダンス 15:30～ 元気体操	10:00～ 卓球	
講習室		★フリースペース ・パンパー常設		★フリースペース ・パンパー常設			13:00～ 俳句 もくれん会	10:00～ 手芸同好会	13:00～ 健康マージャン (経験者)	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 ・パンパー常設	
娯楽室		8	9		10		11		12		13		14
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	
多目的室	休館日								13:30～ 城東ヨガ④				
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	12:30～ カラオケサークル 15:30～ 元気体操	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	お誕生会 準備	お誕生会 15:30～ 元気体操	10:00～ 歌声サロン	13:00～ 民謡教室 15:30～ 百歳体操コスモス	13:00～ 健康マージャン (経験者)	10:00～ 健康マージャン		10:00～ 卓球
講習室		★フリースペース ・パンパー常設		★フリースペース ・パンパー常設		控室			13:00～ 健康マージャン (経験者)	10:00～ 健康マージャン		★フリースペース ・パンパー常設	
娯楽室		15	16		17		18		19		20		21
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	
多目的室	休館日	10:00～ 絵手紙 サークル	13:00～ すみれ組		13:30～ 城東ヨガ④			12:30～ 城東俳句会	13:00～ 絵画同好会			12:30～ オカリナ サークル	13:00～ おもちゃ病院
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	15:30～ 元気体操		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 15:30～ 元気体操	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～ 社交ダンス 15:30～ 元気体操	10:00～ 卓球	
講習室		★フリースペース ・パンパー常設		★フリースペース ・パンパー常設		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～ 健康マージャン (経験者)	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 ・パンパー常設	
娯楽室		22	23		24		25		26		27		28
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	
多目的室	休館日						お正月飾り を作る		13:30～ 城東ヨガ④				
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:30～ 介護予防ヨガ体操 15:30～ 元気体操	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		13:00～ 民謡教室 15:30～ 元気体操		15:30～ 百歳体操 コスモス	館内大掃除		館内設備点検	
講習室		★フリースペース ・パンパー常設		★フリースペース ・パンパー常設					13:00～ 健康マージャン (経験者)				
娯楽室		29	30		31		<p align="center"><b>★みなさんの「もしも」に備えて★</b></p> <p align="center">～病院が開いていない年末年始・GW・休日・夜間に病気になってしまったら【保存版】～ を同時に発行しております。お家の目立つところに常に貼っておいてください。</p> <p align="center"><b>年明けは、1月4日(土)より開館します。</b></p>						
娯楽室		休館日		休館日									
多目的室	休館日	休館日		休館日									
大広間		休館日		休館日									

クリスマスパーティ  
城東区民センター  
(ホール)

## ～10月の事業報告～

★ご参加ありがとうございました★

**レッドハリケーンズ大阪選手とお家でできる簡単ストレッチ**  
10/9(水)

本講座は、レッドハリケーンズ大阪の選手を講師に招き、お家でできる簡単なストレッチを教えてくださいました。



**今日からはじめよう音読で脳力アップ**  
10/29(火)

本講座は、フリーアナウンサーの叶桂子さんを講師に招き、芥川龍之介の「蜘蛛の糸」の音読しました。



**高齢者のための交通安全教室**  
10/29(火)

本講座は、城東警察署交通課、大阪府警本部交通安全対策班にご協力いただき高齢者の関連する事故の特性について寸劇を交えて楽しく学びました。



**大阪弁護士会館見学と裁判傍聴**  
10/30(水)

本講座は、大阪弁護士会にご協力いただき、弁護士会館の見学と裁判の傍聴を行いました。



10月4日(金)

**ふらっとカフェ**  
を開催しました。

10月23日(水)

**10月お誕生会**  
を開催しました。