

# 城東区老人福祉センターだより

## 2025年

### 1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 リバelta



### 新年のご挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
旧年中は、当センターの活動にご理解とご協力を賜り、まことにありがとうございました。  
おかげさまで、多くの笑顔と温かい交流に恵まれた一年となりました。  
2025年も、皆さまが健康で笑顔あふれる日々を過ごせるよう、職員一同尽力してまいります。  
本年はさらに、皆さまの健康や、楽しみの輪を広げるための講座やイベントも計画しております。  
本年が皆さまにとって、幸せと健康に満ちた素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
城東区老人福祉センター 職員一同



### スマホ体験教室(スマホ所有者向け)

～スマホデビューからもう一歩～



- ◆日時 1月23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 YouTubeとGoogleレンズを中心に体験
- ◆講師 ソフトバンク(株)コンシューマ事業統括 営業第二本部
- ◆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 (男性の参加大歓迎!)
- ◆定員 20名(申込み先着順)
- ◆申込み 1月6日(月)午前9時45分から来館にて



### 高齢者のための安全・安心教室

(男性の参加大歓迎!)

- ◆日時 1月30日(木) 午後1時30分～2時30分
- ◆場所 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆内容 日常生活を安全かつ安心して過ごすために必要な防犯対策と、交通安全の知識
- ◆講師 城東区役所 市民協働課(防災・防犯担当)
- ◆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 1月6日(月)午前9時45分から来館にて

### 石切劔箭神社へ行こう!

- ◆日時 1月21日(火) 雨天決行
- ◆集合出発 午前10時 城東区役所1階エレベーター前
- ◆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 60円(保険代・写真代) ※交通費は自己負担
- ◆定員 15名(申込み先着順) (男性の参加大歓迎!)
- ◆申込み 1月25日(水)午前9時45分から参加費を添えてご本人が来館にて  
※おつりのないようお願いします。  
※1月17日(金)以降のキャンセルは返金不可

### 1月お誕生会 (1月生まれの方)

《毎月第4水曜日》1月22日(水)午後1時30分～

申込み期間:1月4日(土)～1月18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、1月17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、1月27日(月)午後1時30分～

●参加費:300円(当日支払) ●場所:大広間



男性の参加も大歓迎です!お気軽にお申込みください。

# 1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>阪神・淡路大震災の教訓を生かして</b> <b>～1月17日を忘れないために～</b> 1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災は、多くの命が奪われる大災害となりました。この震災から30年が経とうとしますが、私たちが学ぶべき教訓は今も色褪せません。今から出来る災害への備えについて考えてみましょう。 <b>【今から出来る災害対策】★大切なのは「備え」と「つながり」★</b> 1.非常持ち出し袋を用意しよう 2.避難場所を確認しよう 3.地域の防災活動に参加しよう 4.家具や家の安全対策をしよう 多くの震災経験者が語るのは「日頃の備え」と「人とのつながり」の大切さです。 震災はいつどこで起きるかわかりませんが、備えと支え合いが私たちを守ります。															
1	2		3		4		1 休館日		2 休館日		3 休館日		4 囲碁・将棋			
2	3		4		5		6		7		8		9			
3	4		5		6		7		8		9		10			
4	5		6		7		8		9		10		11			
5	6		7		8		9		10		11		12			
6	3 囲碁・将棋		4 囲碁・将棋		5 囲碁・将棋		6 囲碁・将棋		7 囲碁・将棋		8 囲碁・将棋		9 囲碁・将棋			
7	13:30～ 城東ヨガ⑥		13:30～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス		15:30～ 元気体操		10:00～ 歌声サロン		10:00～ 新舞踊同好会 13:00～ 百歳体操コスモス		10:00～ 百歳体操 さくら		12:30～ オカリナ サークル			
8	10:00～ 百歳体操 さくら		★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～ 手芸同好会		13:00～ 健康マージャン 初心者		10:00～ 健康マージャン 経験者		13:00～ ウエルネス ダーツ			
9	10:00～ 百歳体操 さくら		★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～ 手芸同好会		13:00～ 健康マージャン 初心者		10:00～ 健康マージャン 経験者		13:00～ ウエルネス ダーツ			
10	12		13		14		15		16		17		18			
11	13 囲碁・将棋		14 囲碁・将棋		15 囲碁・将棋		16 囲碁・将棋		17 囲碁・将棋		18 囲碁・将棋		19 囲碁・将棋			
12	13:00～ 水墨画教室		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		13:00～ 3B体操 15:30～ 元気体操		10:30～ 健康体操		13:00～ 絵画同好会		13:00～ ふらっとカフェ	
13	★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～ 大人のめり絵 教室		10:00～ 手芸同好会		13:00～ 健康マージャン 初心者		10:00～ 健康マージャン 経験者	
14	★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～ 大人のめり絵 教室		10:00～ 手芸同好会		13:00～ 健康マージャン 初心者		10:00～ 健康マージャン 経験者	
15	19		20		21		22		23		24		25			
16	10:00～ 絵手紙 サークル		13:00～ すみれ組		13:00～ 城東ヨガ⑥		10:00～ フォーク ダンス		お誕生会 15:30～ 元気体操		13:00～ 城東ヨガ⑥		10:00～ フォーク 会議		12:30～ オカリナ サークル	
17	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		13:00～ 民謡教室1 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		13:00～ スマホ体験教室 15:30～ 百歳体操コスモス		10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ 民謡教室 15:30～ 元気体操	
18	★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		控室		13:00～ 健康マージャン 初心者		10:00～ 健康マージャン 経験者		13:00～ ウエルネス ダーツ		★フリースペース バンバー常設	
19	26		27		28		29		30		31		この時期は、特に ヒートショックに 気をつけましょう!  寒い時期、急な温度変化 で血圧が大きく変わり、心筋 梗塞や脳梗塞のリスクが高 まるヒートショックに注意し ましょう。			
20	10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ 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 百歳体操コスモス		10:00～ フォーク ダンス		13:00～ 3B体操 15:30～ 元気体操		10:30～ 健康体操		13:00～ 安全・安心教室 15:30～ 百歳体操コスモス	
21	★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		★フリースペース バンバー常設		13:00～ 健康マージャン 初心者		10:00～ 健康マージャン 経験者		13:00～ ウエルネス ダーツ		★フリースペース バンバー常設	
22	26		27		28		29		30		31		この時期は、特に ヒートショックに 気をつけましょう!  寒い時期、急な温度変化 で血圧が大きく変わり、心筋 梗塞や脳梗塞のリスクが高 まるヒートショックに注意し ましょう。			
23	10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ 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 百歳体操コスモス		10:00～ フォーク ダンス		13:00～ 3B体操 15:30～ 元気体操		10:30～ 健康体操		13:00～ 安全・安心教室 15:30～ 百歳体操コスモス	
24	★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		★フリースペース バンバー常設		13:00～ 健康マージャン 初心者		10:00～ 健康マージャン 経験者		13:00～ ウエルネス ダーツ		★フリースペース バンバー常設	

～10月・11月の事業報告～ ★ご参加ありがとうございました★

チーズの世界へようこそ 10/31(木)

京都・東寺の弘法市へ行こう! 11/21(木)

健康教室 11/28(木)

弁護士から学ぶ!  
高齢者の消費者被害  
11/29(金)

11月1日(金)

ふらっとカフェ

を開催しました。

11月27日(水)

11月お誕生会

を開催しました。

本講座は、雪印メグミルク(株)さんにご協力いただき、10種類の試食を通して美味しく食べるためのコツなどを教えていただきました。



本イベントは、京都市南区にあります東寺の弘法市へ行ってきました。当日は沢山の山と大勢の人で賑わっていました。



本講座は、城東区保健福祉センターにご協力いただき、認知症の仕組みと症状、リスク、予防のお話のあと、後半は「しゃきしゃき百歳体操」を行いました。



本講座は、大阪弁護士会にご協力いただき、川本真聖弁護士より、悪質商法に遭わないために被害事例と被害防止について学びました。

