

城東区老人福祉センターだより

2025年 2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



インフルエンザが大流行中！今すぐできる予防と対策

現在、インフルエンザが全国的に大流行しています。高齢者の方は、特に重症化しやすいため注意が必要です。感染を防ぐために、次のポイントを確認しながら日常生活で実践してみましょう。



- ★手洗いの徹底
- ★マスクを着用
- ★適度な湿度(50~60%)を保つ
- ★こまめな換気
- ★バランスの良い食事
- ★無理をしない

今日からはじめよう 音読で脳力アップ

申込み多数により第2弾！

- ◆日時 2月27日(木) 午前10時30分~12時
- ◆場所 城東区老人福祉センター 多目的室
- ◆内容 芥川龍之介の「蜘蛛(くも)の糸」を読む 
(男性の参加も大歓迎！)
- ◆講師 フリーアナウンサー 叶 桂子 さん
- ◆対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
★前回(10/29の音読講座)に参加されていない方
- ◆費用 無料
- ◆定員 16名(申込み先着順)
- ◆申込み 2月5日(水) 午前9時45分~来館にて

~大切な命を守ろう~ 普通救命講習会

- ◆日時 2月28日(金) 午後1時から4時
- ◆場所 城東区老人福祉センター 多目的室 
- ◆内容 普通救命についての学習
AEDを含めた心肺蘇生法などの実技演習
- ◆講師 大阪市 城東消防署 救急隊員
- ◆対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
(男性の参加も大歓迎！)
- ◆費用 無料 
- ◆定員 15名(申込み先着順)
- ◆申込み 2月6日(木) 午前9時45分~来館にて 

2025 国際親善女子

車いすバスケットボール大阪大会観戦ツアー

- ◆日時 2月14日(金) 午後10時15分~12時頃
- ◆集合 8時50分 城東区役所1階エレベーター前
- ◆行き先 Asue アリーナ大阪(大阪市中央体育館)
- ◆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)※交通費等は自己負担
- ◆定員 15名(申込み先着順) (男性の参加も大歓迎！)
- ◆申込み 1月22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
※2月12日(水)以降のキャンセルは返金不可



2月 お誕生会 (2月生まれの方)

《毎月第4水曜日》2月26日(水) 午後1時30分~

申込み期間:2月1日(土)~2月22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、2月7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、2月27日(木) 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

「乾燥肌対策と水分補給」

高齢になると皮膚の保湿力が低下しやすいため、2月の乾燥は特に注意が必要です。保湿クリームやローションをこまめに使い、肌の乾燥を防ぎましょう。また、冷たい時期でも意識して水分補給を忘れずに行い、脱水症状を予防しましょう。



2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
娯楽室	<p style="text-align: center;">2025年1月27(月)～大阪市内全域が路上喫煙禁止になりました</p> <p style="text-align: center;">大阪・関西万博を機に、海外の方を多く迎えるため、環境の整備やまちの美化に取り組まれており、1/27(月)から(路上、道路、公園、広場、その他の公共の場所)での喫煙が全面禁止となりました。</p>													1 囲碁・将棋
多目的室	<p>Q1 規制対象のたばこは？ 火をつけるたばこ、加熱式たばこも対象 ※電子たばこは除く</p> <p>Q2 違反するとどうなるの？ 違反した場合、路上喫煙防止指導員に、その場で過料1,000円を徴収されます。</p> <p>Q3 どこで吸ったらいいの？ 市内各所に喫煙所を設置するなど、分煙環境の整備をされています。</p> <p>喫煙できる場所は、「喫煙所マップ」でご確認ください。 「喫煙所マップ」はこちら</p>													
大広間														10:00～ 卓球
講習室														★フリースペース バンパー常設

	2	3	4	5	6	7	8					
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～ 歌体操 サークル	10:00～ 作品展打合せ	13:30～ 城東ヨガ◎	10:00～ ペン字 サークル	13:00～ 絵画同好会	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 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 バンパー常設		★フリースペース バンパー常設		13:30～ 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 初心者	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース バンパー常設	

	9	10	11	12	13	14	15					
娯楽室		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		休館日			13:30～ 城東ヨガ◎	10:00～ フォーク 会議	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		12:30～ カラオケサークル 15:30～ 元気体操	15:30～ 元 気体操	10:00～ 歌声サロン	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	10:00～ 卓球		
講習室		★フリースペース バンパー常設		★サテライト事業(高之宮地域) 10:00～UR森之宮部地3号棟集会所			13:00～ 健康マージャン (経験者)	10:00～ 健康マージャン 初心者	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース バンパー常設		

	16	17	18	19	20	21	22						
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◎	12:30～ 城東俳句会	13:00～ 絵画同好会	12:30～ オカリナサークル						
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 バンパー常設		★フリースペース バンパー常設		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 初心者	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース バンパー常設	

	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					
多目的室	休館日		13:00～ 水墨画教室		10:00～ 音読講座第2弾	13:30～ 城東ヨガ◎	10:00～ フォーク 会議	13:00～ 普通救命講習			
大広間			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	13:30～ 介護予防ヨガ 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		
講習室		★フリースペース バンパー常設		お誕生会 控室			13:00～ 健康マージャン (経験者)	10:00～ 健康マージャン 初心者	13:00～ ウエルネス ダーツ		

～12月の事業報告～

★ご参加ありがとうございました★

笑顔で健康！シニア向けやさしい体操教室
～ゆったりとした体操で健康な毎日を～



クリスマスパーティ

12月13日(金)
本イベントは、日頃老人センターを利用されている皆様へ、心温まるひとときを提供することを目的に実施しました。



お正月飾りを作ろう！

12月25日(水)
本講座は、池邊ひとみ先生を講師に招き、新年の干支を取り入れた自分だけのお正月飾りを作りました。



12月6日(金)
ふらっとカフェ
を開催しました。

12月11日(水)
12月お誕生会
を開催しました。