

城東区老人福祉センターだより

2025年 9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



高齢者お祝い会

- ◆日 時◆ 9月12日(金) 午後1時～4時(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◆ 皆さんお誘いあわせのうえご参加ください!

カラオケコーナー

《事前申込制 先着5名》

カラオケの申込みは、利用証をお持ちの方に限る

申込み:9月2日(火)午前9:45～

ご本人様が来館にて



けん玉教室

～楽しく続ける!手先と頭の健康体操～



- ◆日 時 9月27日(土) 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
- ◆講 師 大阪 CITY けん玉クラブ
代表 hidenori 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)
- ◆費 用 無 料 ※当日けん玉の無料貸出し・販売もあり。
- ◆定 員 20名(申込多数抽選)(男性の参加も大歓迎!)
- ◆申込み 9月2日(火)～12日(金)

申込みは午前9時45分～午後5時まで来館にて

※抽選結果は、9月16日(火)以降にロビーに掲示

秋の全国交通安全運動 9/21～30

9月21日から30日まで「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

この運動は、すべての人が交通ルールを守り、事故のない社会を目指す取り組みです。特に秋は夕暮れが早くなり、見通しが悪くなるため、歩行者や自転車利用者の事故が増える傾向にあります。

安全のために心がけましょう

- ★早めのライト点灯を! 薄暗くなったら必ずライトをつけましょう。
- ★ヘルメット着用で命を守る! 頭部のけがを防ぎ、万一の時に大きな差が出ます。
- ★信号・一時停止をしっかり守る! 横断歩道では自転車を降りて渡ることも大切です。

高齢者は、自転車利用時に転倒や出会い頭の事故が起こりやすいといわれています。安全のために、無理をせず、十分な注意を払いましょう。

交通安全は、私たち一人ひとりの心がけから。

安心・安全な毎日を過ごしましょう。



ヨーグルトセミナー

～腸から元気に!ヨーグルトのチカラ～



- ◆日 時 9月30日(火) 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 ヨーグルトの歴史や種類、製造方法、レシピの紹介など
- ◆講 師 雪印メグミルク(株)西日本 CR 企画推進グループ
- ◆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(申込多数抽選)(男性の参加も大歓迎!)
- ◆申込み 9月4日(木)～12日(金)

申込みは午前9時45分～午後5時まで来館にて

※抽選結果は、9月16日(火)以降にロビーに掲示

9月 お誕生会 (9月生まれの方)

《毎月第4水曜日》9月24日(水)午後1時30分～

申込み期間:9月1日(月)～9月20日(土)

(男性の参加も大歓迎!)

※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、 9月5日(金) 午後1時～

- 参加費: 100円(お菓子・飲み物) ●場所: 多目的室
(男性の参加も大歓迎!)



介護予防ヨガ体操は、9月22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



「秋の疲労回復と快適な睡眠」

9月は夏の疲れが残りやすい時期。高齢者は疲労がたまりやすいため、夜はしっかり休むことが重要です。昼間に軽い散歩や日光浴をすることで、夜の睡眠が深くなり、体調管理がしやすくなります。



9月行事予定表

	日	月		火		水		木		金		土		
部屋名		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		
娯楽室	休館日	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					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			
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			13:00～ 俳句 もくれん会	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	★フリースペース バンパー常設		
	7	8		9		10		11		12		13		
娯楽室	休館日	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							13:30～ 城東ヨガ㊟	高齢者お祝い会		10:00～ 水彩画教室		
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 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		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			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					13:00～ 健康マージャン 初心者	10:00～ 健康マージャン (経験者)		★フリースペース バンパー常設		
	14	15		16		17		18		19		20		
娯楽室	休館日			囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		
多目的室					13:30～ 城東ヨガ㊟	10:00～ ペン字 サークル	13:00～ 城東俳句会		13:00～ 絵画同好会				13:00～ おもちゃ病院	
大広間					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			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)	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース バンパー常設		
	21	22		23		24		25		26		27		
娯楽室	休館日	囲碁・将棋				囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		
多目的室			13:00～ すみれ組	休館日					13:30～ 城東ヨガ㊟	10:00～ フォーク 会議	12:30～ オガリナサークル	10:30～ けん玉教室		
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			お誕生会 準備	お誕生会 15:30～ 元気体操		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				お誕生会 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 バンパー常設			
	28	29		30		特殊詐欺の犯人は海外から電話をかけてきます。								7月の事業報告
娯楽室	休館日	囲碁・将棋		囲碁・将棋		 +1345612345								
多目的室						 海外からの電話を止める申込は簡単・無料です。								
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	15:30～ 元気体操	13:00～ ヨーグルトセミナー 15:30～ 百歳体操コスモス		①書類に記入 ②専用封筒に入れる ③郵便ポストに投函 								
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		【申込み・問合せ】国際電話不取扱受付センター ☎0120-210-364(平日9:00～17:00)								
娯楽室	お菓屋さんのアロマ講座 ～虫よけスプレー&シュエキーパー作り～													7月18日(金) ふらっとカフェ を開催しました。
多目的室	7月29日(火) 本講座は、nanacara薬局さんにご協力いただき、アロマオイルを使って虫よけスプレーとシュエキーパーを作りました。 													
大広間	7月30日(水) 本講座は、りそな銀行営業サポート統括部さんを講師に招き、高齢者が狙われる理由と防ぐコツを教えてくださいました。 													
講習室	7月10日(木)・24日(木) 本教室は、中條笑子先生を講師に招き、初心者を対象に8月1日の盆踊り大会に向けてお稽古しました。 													
娯楽室	7月4日(金) 本卓球大会は、今年で21回目となり、城東スポーツセンターにて開催しました。 													7月23日(水) 7月お誕生会 を開催しました。

