

城東区老人福祉センターだより

2025年

10月号



〒536-8510 大阪市城東区中央 3-5-45

TEL:(06)6932-0017

FAX:(06)6934-8340

《指定管理者》 社会福祉法人 リベルタ

講座・イベントなどの最新情報は、このQRコードを読み取ってね。



毎月のおたよりと同時に、脳トレ(城東老セン チャレンジ!脳トレ!)ぬり絵を発行しています。ぜひチャレンジを!!

スマイル コーラス 体験教室

- ◆日時◆ 10月 9日(木) 午前10時30分~12時
- ◆場所◆ 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆対象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆講師◆ 一瀬 美貴子 さん
- ◆費用◆ 無料 ◆定員◆ 60名
- ◆申込み◆ 9/18(木)~25(木)ご本人が来館にて(申込み多数抽選)



※抽選結果は、9/26(金)以降にセンターロビーに掲示します。

いきいき カラオケ 体験教室

- ◆日時◆ 10月20日(月) 午後1時~2時
- ◆場所◆ 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆対象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆講師◆ 深田 小夜子 さん
- ◆費用◆ 無料 ◆定員◆ 50名
- ◆申込み◆ 9/29(月)~10/3(金) ご本人が来館にて(申込み多数抽選)



※抽選結果は、10/6(月)以降にセンターロビーに掲示します。

e スポーツ体験教室 【異世代間交流事業】

- ◆日時◆ 10月23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
- ◆対象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆内容◆ 太鼓の達人
- ◆費用◆ 無料 ◆定員◆ 10名
- ◆申込み◆ 10/7(火)~14(火) ご本人が来館にて(申込み多数抽選)



※抽選結果は、10/16(木)以降にセンターロビーに掲示します。

ニュースポーツ(ボッチャ)体験教室①

- ◆日時◆ 10月30日(木) 午前10時30分~12時
- ◆場所◆ 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆対象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆内容◆ ボッチャ
- ◆費用◆ 無料 ◆定員◆ 18名
- ◆申込み◆ 10/14(火)~20(月) ご本人が来館にて(申込み多数抽選)

※抽選結果は、10/22(水)以降にセンターロビーに掲示します。

体にやさしい!簡単(減塩)クッキング

- ◆日時◆ 10月 8日(水) 午前10時~13時
- ◆場所◆ 城東区役所 2階 エレベーター前に9:50に集合
- ◆対象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆内容◆ *ご飯 *豚肉と野菜の塩麴蒸し焼き
*薩摩芋のカレーサラダ *チンゲン菜のとろみスープ
*コーヒーゼリー



- ◆講師◆ 城東区食生活改善推進員協議会
- ◆費用◆ 600円 ◆定員◆ 20名(先着順)
- ◆持ち物◆ エプロン・三角巾・マスク・お手拭き(男性の参加も大歓迎!)
- ◆申込み◆ 9/24(水)~ご本人が参加費を添えて来館にて

※10/1(水)以降のキャンセルは、返金不可



秋のおでかけ 朝日新聞 大阪工場見学

- ◆日時◆ 10月29日(水) 午前9時50分集合・出発
- ◆場所◆ 城東区役所 1階エレベーターホール前(雨天決行)
- ◆内容◆ (株)トッパンメディアプリンテック関西(福島区海老江)
- ★見学 11:15~12:55 終了後現地で解散します。
- ◆対象◆ 朝日新聞の印刷現場をリアルタイムに見学
- ◆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◆ 30円(保険代) ◆定員◆ 20名(先着順)
- ◆申込み◆ 10/1(水)~ご本人が参加費を添えて来館にて(男性の参加も大歓迎!)



スマホお助け隊が始まります!

- ◆日時◆ 10/8 11/12 12/10 1/14 2/4 3/4 (全水曜日)
- ◆場所◆ 城東区老人福祉センター 講習室
- ◆内容◆ スマートフォンの操作に関するお悩み、一緒に解決します。
- ◆申込み◆ 不要 (利用は利用証をお持ちの方に限ります)



※ただし、多数の場合は待ち時間が出ることもあります。予めご了承ください。

※スマホお助け隊の利用に際して、詳しくは、館内の設置のチラシをご覧ください。

健康コラム

「秋の運動で体を強く保つ」

過ごしやすい秋は、外での運動が気持ち良い季節です。高齢者でも無理なくできるストレッチや、ゆっくりとした散歩を取り入れて、筋力を維持しましょう。転倒防止のためにバランス感覚を鍛える運動もおすすめです。



10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
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 1 2 3 4 </div>													
多目的室	防災について考える日 10月13日は、「国際防災デー」です。世界各地で災害への備えを考える日として定められています。また、城東区では毎月21日を「災害に備える日」としています。台風や大雨など、いつ起こるか分からない災害に備えるため、身近な避難経路の確認や非常持ち出し袋の点検など、日常の小さな備えを進めましょう。この機会に、改めて防災について考えてみませんか。													
多目的室	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～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	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～健康マージャン初心者 13:00～ウエルネスダーツ ★フリースペース(バンバー常設)													
	5		6		7		8		9		10		11	
多目的室	休館日 囲碁・将棋 減塩クッキング 13:30～城東ヨガ													
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 10:30～スマイルコーラス 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(バンバー常設) ★フリースペース(バンバー常設) 13:00～スマホお助け隊 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(バンバー常設)													
	12		13		14		15		16		17		18	
多目的室	休館日 囲碁・将棋 10:00～ペン字サークル 13:00～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	10:30～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 13:30～3B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(バンバー常設) ★フリースペース(バンバー常設) 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(バンバー常設)													
	19		20		21		22		23		24		25	
多目的室	休館日 囲碁・将棋 10:00～絵手紙サークル 13:00～すみれ組 13:30～城東ヨガ													
大広間	10:00～百歳体操さくら 13:00～いきいきカラオケ 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 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(バンバー常設) ★フリースペース(バンバー常設) 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 ★フリースペース(バンバー常設)													
	26		27		28		29		30		31			
多目的室	休館日 囲碁・将棋 朝日新聞見学 12:30～オカリナサークル													
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 15:30～元気体操 10:30～ニュースポーツ体験教室 15:30～百歳体操コスモス 10:00～百歳体操さくら 15:30～元気体操													
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) 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													

～8月の事業報告～

- 8月1日(金) 盆踊り大会**
 今年の盆踊り大会は、城東区民音頭から始まり、みんなで楽しく18曲を踊りました。お楽しみ抽選会も開催しました。
- 8月5日(火)・7日(木)・19日(火)・21日(木) ふれあいシアター**
 今年のふれあいシアターは、熱中症対策の一環として、開催時間を午前中に設定し、「さとうきび畑の唄」THE X FILES「ハリーポッター」などの作品を見ました。
- 8月28日(木) スマホ教室**
 本講座は、ソフトバンク(株)さんにご協力をいただき、スマホのセキュリティ、スマホで健康管理について教えていただきました。

★ご参加ありがとうございました★

8月15日(金)

ふらっとカフェ
を開催しました。

8月27日(水)

8月お誕生会
を開催しました。

10月 お誕生会 (10月生まれの方)

《毎月第4水曜日》10月22日(水)午後1時30分～
 申込み期間:10月1日(水)～10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、10月 3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、10月27日(月) 午後1時30分～

●参加費: 300円(当日支払) ●場所: 大広間