

城東区老人福祉センターだより

2025年 11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!!

朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じる季節となりました。

城東区老人福祉センターでは、体を動かす講座やイベント、各種サークル活動など、皆さんの笑顔があふれています。これから訪れる冬に備えて、無理をせず、楽しく、元気に過ごしていきましょう。

ニュースポーツ(ボッチャ)体験教室②

- ◆日 時◆ 11月13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
- ◆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◆ ニュースポーツ(ボッチャ)
- ◆費 用◆ 無 料 ◆定 員◆ 18 名
- ◆申 込 み◆ 10/30(木)～11/5(水) ご本人が来館にて(申込み多数抽選)

※抽選結果は、11/7(金)以降にセンターロビーに掲示します。(男性参加大歓迎!)

漢字 DE 脳トレ ～知れば楽しい漢字の話～

- ◆日 時◆ 11月25日(火) 午後1時30分～3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)
- ◆講 師◆ 芝原 功 さん 漢検 漢字教育サポーター
- ◆費 用◆ 無 料 ◆定 員◆ 24 名
- ◆申 込 み◆ 11/5(水)～10(月) ご本人が来館にて(申込み多数抽選)

※抽選結果は、11/11(火)以降にセンターロビーに掲示します。(男性参加大歓迎!)

元気に長生き健康講座～生活習慣病と結核から身を守るために～

- ◆日 時◆ 11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 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◆ *生活習慣病について *結核から身を守るために
- ◆費 用◆ 無 料 ◆定 員◆ 50 名(先着順)
- ◆申 込 み◆ 11/6(木)～ご本人が来館にて

(男性参加大歓迎!)

11月 お誕生会 (11月生まれの方)

《毎月第4水曜日》11月26日(水) 午後1時30分～

申込み期間:11月1日(土)～11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。



(貸切)チンチン電車でぶらっと巡り

～貸切車内で優雅なひとときを～

- ◆日 時◆ 11月18日(火) 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)
- ◆場 所◆ 阪堺電車 恵美須町駅から浜寺公園駅前の往復
- ◆内 容◆ 貸切車内で食事をしながら移りゆく景色を楽しむ
- ◆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◆ 3,250円(お弁当代・保険代・貸切電車代の一部)
- ◆定 員◆ 30名(先着順)
- ◆申 込 み◆ 10/24(金)～ご本人が参加費を添えて来館にて

(男性参加大歓迎!)

スマイルコーラスがサークルになりました。

サークル名は、「うたごえ喫茶 歌音(かのん)」です。

【うたごえ喫茶 歌音】に入会するには、新たに入会手続きが必要になります。入会手続きは、センターにご来館のうえ、事務所前に申込み用紙を用意しています。

◆申込期間◆ 10月21日(火)～24日(金)まで

◆発 表◆ 10月31日(金)に館内にお名前を掲示します。

いきいきカラオケがサークルになりました。

サークル名は、「カラオケひまわり会」です。

【カラオケひまわり会】に入会するには、新たに入会手続きが必要になります。入会手続きは、センターにご来館のうえ、事務所前に申込み用紙を用意しています。

◆申込期間◆ 10月27日(月)～29日(水)まで

◆発 表◆ 11月 4日(火)に館内にお名前を掲示します。

健康コラム

「冬の寒さに備える体づくり」



冬に備える11月は、体を温める食材や運動で代謝を高め、風邪を引きにくい体づくりを意識しましょう。温かいスープや鍋料理で体を内側から温め、適度な運動で筋力を維持することが大切です。



11月行事予定表

11/7(金) ふらっとカフェ

において
エレクトーンの演奏会を開催します。



	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																						
大阪880万人訓練のお知らせ 大阪府では、地震などの大規模災害に備えて、府民みんなで「自分の身を守る行動」を確認する防災訓練「大阪880万人訓練」が実施されます。 【実施日時】 令和7年11月5日(水)午前10時から 【訓練内容】 午前10時ちょうどに大地震が発生したと想定し、身の安全を守る「シェイクアウト訓練(しゃかむ・かくれる・じっとする)」をしてみましょう。その後、10時3分頃に大阪府から緊急速報メール(エリアメール)が配信されます。内容を確認して避難訓練をしてみましょう。 災害はいつ起こるかわかりませんが、この機会に、身の安全を守る行動や避難場所の確認など、日頃の備えを見直しましょう。				 <インフルエンザにご注意を>  朝晩の冷え込みとともに、インフルエンザの流行シーズンが近づいています。感染予防のためには、手洗い・うがいを習慣にし、人の多い場所ではマスクの着用が効果的です。 体調がすぐれない時は無理をせず、早めの休養と受診を心がけましょう。 日頃からバランスの良い食事と、十分な睡眠をとり、元気に冬を迎えましょう。			1																							
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	13:30～ 城東ヨガ④		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～ 歌体操		13:00～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス		10:00～ 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 15:30～ 社交ダンス 元気体操	10:00～ 卓球																						
講習室	★フリースペース バンバー常設		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																					
2				3				4				5				6				7				8						
娯楽室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
多目的室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
大広間	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
講習室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
9				10				11				12				13				14				15						
娯楽室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
多目的室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
大広間	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
講習室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
16				17				18				19				20				21				22						
娯楽室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
多目的室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
大広間	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
講習室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
23				24				25				26				27				28				29						
娯楽室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
多目的室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
大広間	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
講習室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
30				～9月の事業報告～				9月 5日(金)				9月24日(水)				ふらっとカフェは、11月 7日(金) 午後1時～				介護予防ヨガ体操は、11月27日(木) 午後1時30分～				スマホお助け隊は、11月12日(水) 午後1時～						
娯楽室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
多目的室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
大広間	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	
講習室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日	