城東区老人福祉センターだより

2025年



〒536-8510 大阪市城東区中央 3-5-45 このQRコードを読み TEL:(06)6932-0017

FAX:(06)6934-8340

《指定管理者》 社会福祉法人 リベルタ

最新情報は、



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~

- 時◆ 11月25日(火)午後1時30分~3時 ◆日
- ◆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
- ◆書 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~

- 11月18日(火)午前9時50分集合・出発 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 ★終了後は天王寺駅前で現地解散となります。
- ◆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
- 表◆ 10月31日(金)に館内にお名前を掲示します。 ◆発

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

></

表◆ 11月 4日(火)に館内にお名前を掲示します。 ◆発

「冬の寒さに備える体づくり」

冬に備えるII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	午前	午後	午前	午後	
		大阪880万人訓練のお知らせ					🥘 <インフルエンザにご注意を> 🕙						1	
娯楽室	の身を守る行	t、地震などの力 f動」を確認する				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						■ 囲碁・将棋		
多目的室	されます。 【実施日時】	令和7年11月	月5日(水)午前	前10時から		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。								
大広間	【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連報メール(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。この機会に、身の安全を守る行動や避難場所の					体調がすぐれない時は無理をせず、早めの休養 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 えましょう。				₩		10:00~ 卓 球		
講習室		貝の備えを見直しま				7.4047°					★フリースペース ・バンバー常設			
	2	2 3		4		5		6		7		8		
娯楽室				■ 囲碁・将棋		■ 囲碁・将棋		画碁・将棋		■ 囲碁・将棋		■ 囲碁・将棋		
多目的室	休	ti ti	t		13:30~ 城東ヨガ⊛	10:00~ ペン字 サークル			13:00~ 絵画同好会	·	ふ 与っとカフェ	10:00~ 水彩画教室		
大広間	館日	館館館		10:00~ 歌体操	13:00~ 民踊教室1 15:30~ 百歲体操コスモス	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~ 百歲体操コスモス	10:00~ 百歳体操 さくら	13:00~ 社交ダンス 15:30~ 元気体操	10:(卓	00~ 球	
講習室				★フリースペース ・パンパー常設			13:00~		13:00~ 健康マージャン (初心者)	10:00~ 健康マージャン (経験者)	▼マージャン ウエルネス ★フリースペ			
	9	1	0	1	1	1	2	1	3	1	4	1	5	
娯楽室		画碁・将棋		■ 囲碁・将棋		選 囲碁・将棋		囲碁・将棋		動 囲碁・将棋		■ 囲碁・将棋		
多目的室	休	·							13:30~ 城東ヨガ米	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	館 日	10:00〜 百歳体操 さくら	13:00~ カラオケひまわり会 15:30~ 元気体操	10:30~ 笑いヨガ サークル	13:00~ 民踊教室2 15:30~ 百歳体操コスモス		15:30~ 元気体操	10:00~ うたごえ喫茶歌音	★ 13:00~ 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	13:00~ 民謡教室 15:30~ 元気体操	10:(卓	, 00~ 球	
講習室		★フリースペース ・パンパー常設		★フリースペース ・パンバー常設		13:00~ スマホお助け隊			13:00〜 健康マージャン (初心者) 🍑			★フリースペース ・パンパー常設		
	16			18		19		20		21		22		
娯楽室		選 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	10:00〜 絵手紙 サークル	13:00~ すみれ組	チンチン電車 で ぶらっと巡り	13:30~ 城東ヨガ火	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			
大広間	館日	10:00~ 百歳体操 さくら	15:30~ 元気体操		13:00~ 民踊教室1 15:30~ 百歲体操コスモス	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~ 百歲体操コスモス	10:00〜 百歳体操 さくら	13:00~ 社交ダンス 15:30~ 元気体操		00~ 球	
講習室		* ★フリースペース ・バンバー常設		★フリースペース ・パンパー常設			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 (初心者)				★フリースペース ・パンパー常設	
	23	24		25		26		27		28		29		
娯楽室				島 囲碁・将棋		■ 囲碁・将棋		画碁・将棋		画碁・将棋		囲碁・将棋		
多目的室	休	休 館 日			** 13:30~ 漢字で脳トレ	- 1997.			13:30~ 城東ヨガ承	10:00~ フォーク 会議	12:30~ オカリナサークル			
大広間	館日			10:30~ 笑いヨガ サークル	13:00~ 民踊教室2 15:30~ 百歲体操コスモス	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		00~ 球	
講習室				★フリースペース ・パンパー常設		お誕生日会控室			13:00〜 健康マージャン (初心者) <mark>↓</mark>	10:00~ 健康マージャン (経験者)	10:00~ 13:00~ ★フリー 健康マージャン ウエルネス パンパ		スペース	
	30	~9月0	の事業報告			9月 /		日(金) ふらっと		カフェは、 <u>11月 7日(金) </u>		干後1時~		
娯楽室		9月12日(金 今年の高齢者お) 高齢者お祝 Rい会は、新たにカラ			ふらつ		とカフェ		00円(お菓子・飲み物) ●場所:			\$\$\$\$	
多目的室	休館	サタデー講座とし	て、けん玉教室を開催	〜楽しく続ける! 手先と頭の健康体操〜 崔しました。 ・小皿・とめけん)を体験しました。				10(-14)		5ヨガ体操は、11月27日(木) 300円(当日支払) ●場所:				
大広間	日	9月30日(火) ヨーグルトセミナー~腸 本講座は、雪印メグミルグ(株)さんにご協力をいただ 乳酸菌の働き等について詳しく教えていただきました			! ヨーグルトのチカラ〜	A CONTRACTOR		証生会 しました。			11月12日(水)			
講習室						加ありがとうございました★			●参加費:	無料	●場所:	講習室		