

城東区老人福祉センターだより

2025年 12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!!

今年も一年ありがとうございました

今年も残りわずかとなりました。皆さまには一年を通して、センターの講座やイベントにご参加いただき、職員一同、心より感謝申し上げます。寒さがいっそう厳しくなるこの季節、体を温かく保ち、無理のないようにお過ごしください。風邪やインフルエンザ予防のためにも手洗い・うがいを忘れずに。

来年も皆さんが笑顔いっぱい元気にセンターに通っていただけるよう、職員一同努めてまいります。

お正月の飾りを作ろう! 自分だけのお正月飾りを作ってみませんか

- ◆日 時◆ 12月23日(火) 午後1時30分～3時頃
- ◆場 所◆ 城東区老人福祉センター 多目的室
- ◆講 師◆ 池邊 ひとみ さん 大阪市生涯学習インストラクター
- ◆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◆ お正月の飾りを作る
- ◆費 用◆ 1,800円 ◆定 員◆ 20名(先着順)
- ◆申 込 み◆ 12/2(火)～ご本人が費用を添えて来館にて

※作品の見本については、講師から届き次第ロビーに掲示します。(男性参加大歓迎!)

高齢者のための冬の節電セミナー

- ◆日 時◆ 12月24日(水) 午後1時30分～3時頃
- ◆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◆ 家電とお金のYouTuber まさとパパ
- ◆内 容◆ *冬の節電について *暖房器具の選び方とおすすめ
- ◆費 用◆ 無 料 ◆定 員◆ 24名
- ◆申 込 み◆ 12/2(火)～12/8(月)ご本人が来館にて(申込み多数抽選)

※抽選結果は、12/10(水)以降にセンターロビーに掲示します。(男性参加大歓迎!)

12月 お誕生会 (12月生まれの方)

12月10日(水)午後1時30分～

申込み期間:11月19日(水)～12月6日(土)

※友情出演の方は5組までとさせていただきます。

12月のスマホお助け隊

12月10日(水)午後1時～

申込み不要!当日お越しください。

当日の参加人数によっては待ち時間が出ることもあります。



クリスマスパーティ

- ◆日 時◆ 12月19日(金)
午後1時～4時(開場12時40分)

◆場 所◆ 城東区民センター(スギタクレストホール)

◆費 用◆ 無 料

◆申 込 み◆ 事前申し込み不要! (男性参加大歓迎!)

城東区老人福祉センターで活動するサークルさんの色々な発表や、恒例の『くじ引き大会』がありますよ～

★★★皆さんお誘いあわせのうえご参加ください★★★

ふらっとカフェは、12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



介護予防ヨガ体操は、12月22日(月) 午後1時30分～

●参加費: 300円(当日支払) ●場所: 大広間



◆◆◆みなさんの「もしも」に備えて◆◆◆

～病院が開いていない年末年始・GW・休日・夜間に病気になってしまったら【保存版】～を12月号と同時に発行しております。みなさんのお家のよく目立つところに常に貼っておいてください。

健康コラム



「年末の疲れを残さない」

大掃除や年賀状の準備など、忙しい12月は体に負担がかかりやすいものです。作業は一度に詰め込まず、こまめに休憩を取りながら進めましょう。無理をせず、元気に新しい年を迎えることを目標にしてください。



年明けは、
1月5日(月)より開館いたします。

	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
		1	2	3	4	5	6
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			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	10:00～ 社交ダンス 15:30～ 元気体操
講習室		★フリースペース パンバー常設	★フリースペース パンバー常設	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 (経験者)	10:00～ 健康マージャン 初心者
	7	8	9	10	11	12	13
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				13:00～ スマホお助け隊	13:30～ 城東ヨガ㊦	10:00～ フォーク 会議	12:30～ オカリナサークル
大広間		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
講習室		★フリースペース パンバー常設	★フリースペース パンバー常設	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
	14	15	16	17	18	19	20
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		10:00～ 絵手紙 サークル	13:00～ すみれ組	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
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	15:30～ 元気体操	10:00～ 民謡教室	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	13:00～ 3B体操 15:30～ 元気体操
講習室		★フリースペース パンバー常設	★フリースペース パンバー常設	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
	21	22	23	24	25	26	27
娯楽室		囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	クリスマスパーティ	13:00～ おもちゃ病院
多目的室			13:30～ お正月の 飾りを作ろう		13:30～ 城東ヨガ㊦		
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	10:00～ 新舞踊同好会 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ 卓球
講習室		★フリースペース パンバー常設	★フリースペース パンバー常設	★フリースペース パンバー常設	13:00～ 健康マージャン (経験者)	10:00～ 健康マージャン 初心者	★フリースペース パンバー常設
	28	29	30	31	特殊詐欺の犯人は海外から電話をかけてきます。 +1345612345 海外からの電話を止める申込は簡単・無料です。 ①書類に記入 ②専用封筒に入れる ③郵便ポストに投函 【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		囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	館内大掃除	館内設備点検
多目的室					13:30～ 城東ヨガ㊦		
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～ 冬の節電講座 15:30～ 元気体操	15:30～ 百歳体操 コスモス	
講習室		★フリースペース パンバー常設	★フリースペース パンバー常設	★フリースペース パンバー常設	13:00～ 健康マージャン (経験者)		
～10月の事業報告～ ご参加いただき、ありがとうございました。							
娯楽室	体にやさしい！ 簡単減塩クッキング	スマイルコーラス体験教室	いきいきカラオケ体験教室	eスポーツ体験教室	秋のお出かけ 朝日新聞 大阪工場見学	ニュースポーツ(ボッチャ) 体験教室①	10月3日(金) ふらっとカフェ を開催しました。
多目的室	10月8日(水) 本講座は、堺東区食生活改善推進員協議会さんに協力をお願いし、開催しました。	10月9日(木) 本講座は、サークル支援の一環として開催しました。	10月20日(月) 本講座は、サークル支援の一環として開催しました。	10月23日(木) 本講座は、異世代間交流事業として、中学生と一緒にeスポーツ(太鼓の達人)を体験しました。	10月29日(水) 秋のおでかけは、朝日新聞大阪工場の見学を行いました。当日は見学記念新聞をいただきました。	10月30日(木) 本講座は、ボッチャを気軽に体験してもらい、健康づくり・仲間づくりを目的で開催しました。	10月8日(水) スマホお助け隊 を開催しました。
大広間							10月22日(水) 10月お誕生会 を開催しました。
講習室							

