

城東区老人福祉センターだよい

2026年 3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！！

季節の変わり目に注意！寒暖差疲労

3月は、暖かい日と寒い日が繰り返され、体に負担がかかりやすい季節です。寒暖差が大きいと、自律神経が乱れ、だるさ・頭痛・めまいなどが起こることがあります。特に高齢になると体温調節がうまくいかず、症状が出やすくなります。

【予防のポイント】 *脱ぎ着しやすい服装を心がける *朝晩は無理をせず体を冷やさない *しっかり睡眠と食事をとる

毎日のちょっとした心がけで、元気に春を迎えましょう。体調の変化に気づいたら、無理をせず休養をとりましょう。

2025年度 作品展

【日 時】 3月11日(水) 午前10時～午後3時

【場 所】 城東スギタクレストホール(城東区民センター)

※当日は、会場内でニュースポーツ(ボッチャ)

【対 象】 ★作品の出展 ⇒利用証をお持ちの方 ★見 学 ⇒どなたでも(入場無料) の体験会も実施しています。

高齢者のための自転車交通安全教室

～4月からの交通ルールをふまえた、安心、安全な自転車の乗り方～

- ◆日 時◆ 3月16日(月) 午後1時30分～2時30分
- ◆場 所◆ 当センター 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◆ 城東警察署 交通課
- ◆内 容◆ *4月からの交通ルールをふまえた、安心、安全な自転車の乗り方
- ◆費 用◆ 無 料
- ◆定 員◆ 30名(先着順)
- ◆申 込 み◆ 2/25(水)から ご本人が来館にて(男性参加大歓迎!)



自転車の乗り方



スマホセミナー スマホデビューからもう一步！
～LINEと、スマホ決済を活用しよう！～

- ◆日 時◆ 3月31日(火) 午後1時～2時30分
- ◆場 所◆ 当センター 大広間
- ◆講 師◆ ソフトバンク(株)
- ◆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◆ *LINEで連絡してみよう *スマホでお支払い(PayPay)
*もっと便利な使い方(QRコード・音声アシスタント)
- ◆費 用◆ 無 料 ◆定 員◆ 20名
- ◆申 込 み◆ 3/3(火)～3/9(月)ご本人が来館にて(申込み多数抽選)
※抽選結果は、3/12(木)以降にセンターロビーに掲示します。(男性参加大歓迎！)
- ※スマートフォンは、一人一台貸出します。



2026年度(5月～10月)の健康マージャン参加者の募集について下記の通り募集します。

現在参加されている方も新たに応募してください。



募集人数

【初心者】60名・【経験者】50名 ともに一定数を超えた場合は、抽選とします。

麻雀実施日

基本毎週(木曜日の午後)と、(金曜日の午前)になり、月ごとに変わります。

応募期間 2/24(火)～3/19(木)

抽選結果 4/9(木)以降にロビーに掲示

☆お申し込みは、利用証をお持ちのご本人様に限ります☆ お持ちでない方は事務所まで

健康コラム

「季節の変わり目に体を慣らす」

三寒四温で寒暖差が大きい3月は、自律神経が乱れやすい時期です。朝晩の冷え込みに備えて、重ね着で調整しましょう。バランスの良い食事と十分な休養で体調を整え、春本番に備えましょう。



3月行事予定表

3月のスマホお助け隊

3月4日(水)午後1時~

申込み不要！当日お越しください。

部屋名	日	月	火	水	木	金	土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
	1	2	3	4	5	6	7
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			10:30~ 終活講座	13:30~ 城東ヨガ④	10:00~ ペン字 サークル	13:00~ スマホ お助け隊	13:00~ 絵画同好会
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	13:30~ 歌体操 さくら	13:00~ 民謡教室1	10:00~ フォーク ダンス	13:30~ 3B体操	13:00~ 新舞踊同好会
講習室		15:30~ 元気体操	15:30~ 百歳体操コスモス	15:30~ 元気体操	10:30~ 健康体操	15:30~ 百歳体操コスモス	10:00~ 社交ダンス
	8	9	10	11	12	13	14
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				2025年度 作品展 区民センターにて		13:30~ 城東ヨガ④	10:00~ フォーク 会議
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	13:00~ カラオケひまわり会		10:30~ 民謡教室2	10:00~ うたごえ喫茶 歌音	12:30~ オカリナサークル
講習室		15:30~ 元気体操	笑いヨガ サークル	15:30~ 百歳体操コスモス		15:30~ 百歳体操 コスモス	10:00~ 水彩画教室
	15	16	17	18	19	20	21
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		10:00~ 絵手紙 サークル	13:00~ すみれ組	13:30~ 城東ヨガ④	10:00~ ペン字 サークル	13:00~ 城東俳句会	
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	13:30~ 交通安全教室	13:00~ 民謡教室1	10:00~ フォーク ダンス	13:30~ 3B体操	10:00~ 新舞踊同好会
講習室		15:30~ 元気体操	笑いヨガ サークル	15:30~ 百歳体操コスモス	10:30~ 健康体操	15:30~ 元気体操	15:30~ 百歳体操 コスモス
	22	23	24	25	26	27	28
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④	
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	13:30~ 介護予防ヨガ体操	10:30~ 民謡教室2	お誕生会 準備	15:30~ 百歳体操 コスモス	10:00~ 民謡教室
講習室		15:30~ 元気体操	笑いヨガ サークル	15:30~ 百歳体操コスモス		10:00~ 元気体操	15:30~ 元気体操
	29	30	31		3月 お誕生会 (3月生まれの方)		★フリースペース ・パンバー常設
娯楽室		囲碁・将棋	囲碁・将棋			13:00~ 手芸同好会	10:00~ 水彩画教室
多目的室						10:00~ 城東ヨガ④	12:30~ オカリナサークル
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	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	
講習室		15:30~ 元気体操	15:30~ 百歳体操コスモス		お誕生会 指 室	10:00~ 健康マージャン 初心者	10:00~ ウエルネス ダーツ
		★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 初心者	13:00~ おもちゃ病院
							10:00~ 卓 球
							★フリースペース ・パンバー常設
娯楽室		高齢者のための防災講座 火災調査官が語る今知っておきたい防災のポイント				スマホで始めよう！災害の備え 防災に役立つアプリの紹介と体験	
多目的室		1月14日(水) 本イベントは、毎年恒例の石切鉄箭神社へ行きました。天候も良く、皆さん元気に歩きました。		1月22日(木) 本講座は、大阪市消防局 予防課(調査鑑識)の方を講師に招き、今知っておきたい防災のポイントを学びました。		1月27日(火) 本講座は、ソフトバンク(株)さんを講師に招き、防災に役立つアプリの紹介と体験を行いました。	
大広間							
講習室		1月16日(金) ふらっとカフェを開催しました。		1月28日(水) 1月お誕生会を開催しました。		1月14日(水) スマホお助け隊を開催しました。	

