

城東区老人福祉センターだより

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て、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!)



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。
 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。
 内容によっては、お助け隊では解決できないこともあります。

		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		7		
娯楽室	休館日	 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 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	10:30～ 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 ・メンバー常設		★フリースペース ・メンバー常設				13:00～ 俳句 もくれん会	10:00～ 手芸同好会	13:00～ 健康マーじゃん 初心者 	10:00～ 健康マーじゃん (経験者)	13:00～ ウェルネス ダーツ	★フリースペース ・メンバー常設		
		8	9		10		11		12		13		14		
娯楽室	休館日	 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							 区民センターにて			13:30～ 城東ヨガ④	10:00～ フォーク 会議	12:30～ オカリナサークル	10:00～ 水彩画教室		
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ カラオケまわり会 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				10:00～ うたごえ喫茶 歌音	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 ・メンバー常設		★フリースペース ・メンバー常設					13:00～ 健康マーじゃん 初心者 	10:00～ 健康マーじゃん (経験者)	13:00～ ウェルネス ダーツ	★フリースペース ・メンバー常設			
		15	16		17		18		19		20		21		
娯楽室	休館日	 囲碁・将棋			 囲碁・将棋			 囲碁・将棋	 囲碁・将棋		休館日		 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	13:00～ 絵画同好会		13:00～ おもちゃ病院					
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 交通安全教室 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	10:30～ 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～ 民謡教室 15:30～ 元気体操	10:00～ 卓 球	
講習室		★フリースペース ・メンバー常設		★フリースペース ・メンバー常設				13:00～ 大人のめり絵 教室	10:00～ 手芸同好会	13:00～ 健康マーじゃん 初心者 			10:00～ 健康マーじゃん (経験者)	13:00～ ウェルネス ダーツ	★フリースペース ・メンバー常設
		22	23		24		25		26		27		28		
娯楽室	休館日	 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	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～ 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	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 ・メンバー常設		★フリースペース ・メンバー常設		お誕生会 控 室				13:00～ 健康マーじゃん 初心者 	10:00～ 健康マーじゃん (経験者)	13:00～ ウェルネス ダーツ	★フリースペース ・メンバー常設		
		29	30		31		 3月お誕生会 (3月生まれの方) 🎉 3月25日(水)午後1時30分～ 申込み期間:3月2日(月)～3月21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、3月6日(金) 午後1時～ ●参加費: 100円(お菓子・飲み物) ●場所: 多目的室				
娯楽室	休館日	 囲碁・将棋			 囲碁・将棋						 介護予防ヨガ体操は、3月23日(月) 午後1時30分～ ●参加費: 300円(当日支払) ●場所: 大広間				
多目的室															
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	15:30～ 元気体操		13:00～ スマホ講座 15:30～ 百歳体操コスモス										
講習室	★フリースペース ・メンバー常設		★フリースペース ・メンバー常設												
～1月の事業報告～															
娯楽室	石切鋸箭神社へ行こう！				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				★ご参加ありがとうございました★		
多目的室	1月14日(水) 本イベントは、毎年恒例の石切鋸箭神社に行きました。天候も良く、皆さん元で氣に歩きました。				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。				1月6日(火) ふれあいシアター を開催しました。		
大広間													1月14日(水) スマホお助け隊 を開催しました。		
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。		

