

# 城東区老人福祉センターだより

2026年

4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!!

## 4月1日より、改正道路交通法が施行されます!

対象は16歳以上

自転車悪質違反

反則金は原付と同一

4月より、改正道路交通法が施行されることとなり、信号無視や一時不停止、ながらスマホ、右側通行などの交通違反に青切符の適用による反則金が科されます。

詳しくは、大阪府警ホームページをご覧ください。

城東警察署(交通課)へお問い合わせください。



城東警察署(中央 1-9-41) TEL06-6934-1234

### 高齢者のための いきいき長寿を支える食育セミナー

～カラダは食べた物からできている～

- ◆日時◆ 4月23日(木) 午後1時30分～3時
- ◆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◆ (株)明治 関西支社
- ◆内容◆ \*元気な人生100年のヒント \*口から食べるための3つの要素  
\*バランスの良い食事 など
- ◆費用◆ 無料
- ◆定員◆ 35名
- ◆申込み◆ 4/3(金)から(申込み先着順) (男性参加大歓迎!)



薬剤師から学ぶ!

### ～あなたに合ったアレルギーの薬の選び方～

- ◆日時◆ 4月30日(木) 午後1時30分～3時
- ◆場所◆ 当センター 大広間
- ◆講師◆ nanacara 薬局  
薬剤師 YouTuber 古武 幸之助さん
- ◆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◆ \*ご自身にあったアレルギーの薬の選び方
- ◆費用◆ 無料
- ◆定員◆ 35名
- ◆申込み◆ 4/7(火)から(申込み先着順) (男性参加大歓迎!)



### 大阪城お花見クルーズ

桜並木をめぐる春の限定コース

- ◆日時◆ 4月7日(火) 12時 **雨天決行** (イメージ)
- ◆行先◆ 大阪城周辺の水上クルーズ(アクアライナー)
- ◆対象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆費用◆ 2,040円(乗船料・保険代・写真代)※交通費等は自己負担  
※3/30(月)以降のキャンセルは返金不可
- ◆定員◆ 20名(先着順)
- ◆申込み◆ 3/19(木)から(申込み先着順) (男性参加大歓迎!)



### 利用証の更新について

4月1日(水)より利用証の更新手続きを行います。4月以降にセンターにお越しの際は、窓口にて利用証の更新をお願いします。

緊急連絡先は、万が一の場合に場合に備えて、必ずご記入をお願いしております。

他区の利用証をお持ちの方は、利用証を作られた区で更新手続きを行ってください。

### 健康コラム

#### 「日光浴でビタミンD補給」

春の日差しは強すぎず、日光浴に最適です。10～15分ほど外を散歩することで、骨の健康に欠かせないビタミンDが生成されます。紫外線が強くなる前の今こそ、心地よい外の空気を楽しみましょう。



**4月のスマホお助け隊**  
 4月8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。

# 4月行事予定表

**4月お誕生会**  
 (4月生まれの方)  
 4月22日(水)午後1時30分～  
 申込み期間:4月1日(水)～4月18日(土)  
 ※友情出演の方は5組までとさせていただきます。

部屋名	日		月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	<b>東ブロック交流卓球大会</b>													
娯楽室	2月19日(木)に城東スポーツセンターにおいて東ブロック交流卓球大会が開催されました。城東区は、団体の部で準優勝、個人の部(予選1・2位グループ)で梅田・入谷ペアが準優勝、林田・古川ペアが第三位、(予選3・4位グループ)で豊田・上田ペアが優勝、松岡・廣橋ペアが準優勝という輝かしい成績を収められました。おめでとうございます。				1		2		3		4			
多目的室	来年の東ブロック交流卓球大会は、鶴見区で開催されます。				囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋	
大広間					10:00～ペン字サークル		13:00～3B体操 15:30～元気体操		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 15:30～元気体操		13:00～社交ダンス 15:30～元気体操	
講習室							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		13:00～ウエルネスダーツ	
	<b>5 6 7 8 9 10 11</b>													
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		囲碁・将棋	
多目的室	休館日		桜クルーズ		13:30～城東ヨガ		10:00～サークル連絡会		13:30～城東ヨガ		10:00～フオーク会議		12:30～オカリナサークル	
大広間			10:00～百歳体操さくら 15:30～元気体操		13:00～民謡教室1 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		15:30～百歳体操コスモス		10:00～百歳体操さくら 15:30～元気体操	
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～スマホお助け隊		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		★フリースペース メンバー常設	
	<b>12 13 14 15 16 17 18</b>													
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		囲碁・将棋	
多目的室	休館日				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		13:00～おもちゃ病院	
大広間			10:00～百歳体操さくら 15:30～元気体操		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		10:00～フオークダンス		13:00～新舞踊同好会 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		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		13:00～ウエルネスダーツ	
	<b>19 20 21 22 23 24 25</b>													
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		囲碁・将棋	
多目的室	休館日		10:00～絵手紙サークル		13:00～すみれ組		13:30～城東ヨガ		13:30～城東ヨガ		10:00～フオーク会議		12:30～オカリナサークル	
大広間			10:00～百歳体操さくら 15:30～元気体操		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1 15:30～百歳体操コスモス		お誕生会準備		お誕生会	
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		★フリースペース メンバー常設	
	<b>26 27 28 29 30</b>													
娯楽室	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		<b>ふらっとカフェは、4月3日(金) 午後1時～</b> ●参加費: 100円(お菓子・飲み物) ●場所: 多目的室			
多目的室	休館日													
大広間			10:00～百歳体操さくら 15:30～元気体操		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		13:30～アレルギー講座 15:30～百歳体操コスモス		13:00～ウエルネスダーツ	
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～健康マージャン(経験者)							

**～2月の事業報告～**  
 ★ご参加ありがとうございました★

<b>2月4日(水)</b> スマホお助け隊 を開催しました。	<b>2月6日(金)</b> ふらっとカフェ を開催しました。
<b>2月19日(木)</b> 東ブロック 交流卓球大会 を開催しました。	<b>2月25日(水)</b> 2月お誕生会 を開催しました。

冬の間ラクラク体操教室  
 ～こりをほくして、毎日を軽やかに～

2026国際親善女子  
 車いすバスケットボール大阪大会観戦

「学び」と「食」と「ショッピング」  
 輝く港町・神戸満喫日帰りバスツアー

**2月17日(火)**  
 本講座は、笠作弘子先生を講師に招き、体のこりをほくして軽やかになっていただくことを目的に実施しました。

**2月20日(金)**  
 今年も2026国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会の観戦に行ってきました。

**2月26日(木)**  
 今年の日帰りバスツアーは、1月の防災月間(学習)の集大成として神戸に行ってきました。