

2026年3月スケジュール表

2026/2/18 現在

門真市老人福祉3施設は 門真市在住、60歳以上の方が利用いただけます

◆高齢者施設であるため、手指消毒と可能な限りのマスク着用をお願いします。

◆のどの痛み・咳・発熱などの症状のある場合は施設のご利用をお控えください。

| 老人福祉センター ★印…利用時間については各サークルにお問い合わせ下さい。<br>門真市御堂町12-5 ☎06-6903-7771 |    |   |                                      |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|----|---|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 第1週                                                               | 1  | 日 | 休 館 日                                |                                                                     |
|                                                                   | 2  | 月 | ブルースター会（カラオケ）                        | くすの木会（書道）<br>門真市ディスコン協会<br>決算書勉強会（市老連）                              |
|                                                                   | 3  | 火 | 元気！100歳体操（11～12）                     | ステキな笑顔作り教室(①10～②11～)                                                |
|                                                                   | 4  | 水 | （準備）<br>おしゃべり会（女性部）                  | つくしんぼ（ペン習字）<br>【玄関】ロビー体操(12～12:15)<br>（介護予防）                        |
|                                                                   | 5  | 木 | 9:30～百歳体操<br>★えにし（カラオケ）              | ハッピー（10～）<br>大極拳 はなみずき（太極拳）<br>決算書勉強会（市老連）                          |
|                                                                   | 6  | 金 | なかよしOB会（カラオケ）                        | くすのき（書道）<br>琴寿会（大正琴）                                                |
|                                                                   | 7  | 土 | あじさい会（カラオケ）                          | ひまわり（キラキラ体操）<br>よろずカフェ（第3地域包括）<br>写経・写仏教室①<br>若手委員会（市老連）<br>吟友会（詩吟） |
| 第2週                                                               | 8  | 日 | 休 館 日                                |                                                                     |
|                                                                   | 9  | 月 | 緑寿会（カラオケ）                            | すまいる体操 体験会（10～）<br>さくら（ハーモニカ）                                       |
|                                                                   | 10 | 火 | 門真うたごえ広場（うたごえ練習）<br>うぐいす（カラオケ）       | ぬり絵教室①<br>折り紙あそび（折り紙）                                               |
|                                                                   | 11 | 水 | カラオケ同好会（カラオケ）                        | 【玄関】ロビー体操(12～12:15)<br>（介護予防）                                       |
|                                                                   | 12 | 木 | 9:30～百歳体操 10:30～はつらつ体操<br>カラ友会（カラオケ） | 花みずき（手編み）<br>さつき会（物づくり）<br>写経・写仏教室②                                 |
|                                                                   | 13 | 金 | あじさい会（カラオケ）                          | 花みずき（手編み）<br>ビリヤード月例会（終日）<br>【和室】吟友会（詩吟）                            |
|                                                                   | 14 | 土 | ホトトギス会（カラオケ）                         | さつき会（物づくり）<br>写経・写仏教室②<br>理事会（市老連）                                  |
| 第3週                                                               | 15 | 日 | 休 館 日                                |                                                                     |
|                                                                   | 16 | 月 |                                      | ナイスミディ門真（フラダンス）<br>ダ・カーポ（コーラス）                                      |
|                                                                   | 17 | 火 | ブルースター会（カラオケ）                        | お話レインボーズ（読み聞かせ）<br>【玄関】ロビー体操(12～12:15)<br>（介護予防）                    |
|                                                                   | 18 | 水 | ハッピー（10～）<br>大極拳 はなみずき（太極拳）          | つくしんぼ（ペン習字）<br>キュービー（パッチワーク）<br>さつき会（物づくり）                          |
|                                                                   | 19 | 木 | 9:30～百歳体操<br>★えにし（カラオケ）              | くすのき（書道）<br>琴寿会（大正琴）                                                |
|                                                                   | 20 | 金 | 休 館 日                                |                                                                     |
|                                                                   | 21 | 土 | あじさい会（カラオケ）<br>カラオケコスモス              | すまいる体操 体験会（10～）<br>ナイスミディ門真（フラダンス）<br>さくら（ハーモニカ）                    |
| 第4週                                                               | 22 | 日 | 休 館 日                                |                                                                     |
|                                                                   | 23 | 月 | 緑寿会（カラオケ）                            | 健康麻雀「憩い」（麻雀）<br>折り紙あそび（折り紙）                                         |
|                                                                   | 24 | 火 | つつるカムカム（カラオケ）<br>うぐいす（カラオケ）          | 【玄関】ロビー体操(12～12:15)<br>つつるカムカム(10:30～12ごろ)<br>（介護予防）                |
|                                                                   | 25 | 水 | 映画会 "家族"（10～）<br>カラオケ同好会（カラオケ）       | 花みずき（手編み）<br>ふるさとの話をしよう会（午後1～3:15）                                  |
|                                                                   | 26 | 木 | 9:30～百歳体操 10:30～はつらつ体操<br>カラ友会（カラオケ） | 百歳体操 体力測定<br>若葉会（銭太鼓）<br>【玄関】パン販売（11:15～）<br>ネイル・眉体験(9:30～12:30)    |
|                                                                   | 27 | 金 | （準備）<br>会長会議（市老連）                    | 大極拳 はなみずき（太極拳）<br>銭太鼓歩（銭太鼓）<br>ビリヤード月例会                             |
|                                                                   | 28 | 土 | ホトトギス会（カラオケ）                         | さつき会（物づくり）<br>写経・写仏教室②<br>理事会（市老連）                                  |
| 第5週                                                               | 29 | 日 | 休 館 日                                |                                                                     |
|                                                                   | 30 | 月 | なかよしOB会（カラオケ）                        | さつき会（物づくり）<br>写経・写仏教室②<br>理事会（市老連）                                  |
|                                                                   | 31 | 火 | モルック体験会（10:30～）                      | モルック体験会（予備室）<br>【玄関】ロビー体操(12～12:15)<br>（介護予防）                       |

| ふれあいセンター<br>門真市岸和田3-44-11 ☎072-886-0015 |   |                                   |                                                   |
|-----------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1                                       | 日 | 休 館 日                             |                                                   |
| 2                                       | 月 | アートアップル（絵手紙）<br>南交社交ダンス・カラオケ      | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 3                                       | 火 | ひまわり（書道）<br>アマリリス（卓球）             | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 4                                       | 水 | ストレッチ体操 2 0 2 5<br>ドリームカラオケ       | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 5                                       | 木 | 写経・写仏教室①<br>蓮の花（太極拳）              | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 6                                       | 金 | プラス60（体操）<br>花みずき（童謡・唱歌）          | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 7                                       | 土 | 映画会"家族"（10～）<br>H31 ポッチャ（ボール競技）   | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 8                                       | 日 | 休 館 日                             |                                                   |
| 9                                       | 月 | フラダンス教室<br>南交社交ダンス・カラオケ           | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 10                                      | 火 | アートアップル（手芸）<br>アマリリス（卓球）          | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 11                                      | 水 | ストレッチ 2 0 2 5<br>健康セミナー           | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 12                                      | 木 | 歌声喫茶<br>あすなろ（カラオケ）                | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 13                                      | 金 | プラス60（体操）<br>ドリームカラオケ             | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 14                                      | 土 | H31 ポッチャ（ボール競技）<br>PC-EAST会（パソコン） | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 15                                      | 日 | 休 館 日                             |                                                   |
| 16                                      | 月 | ぬり絵教室①<br>南交社交ダンス・カラオケ            | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 17                                      | 火 | ひまわり（書道）<br>あすなろ（カラオケ）            | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 18                                      | 水 | ストレッチ体操 2 0 2 5<br>ドリームカラオケ       | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 19                                      | 木 | 蓮の華（太極拳）<br>アートアップル（輪投げ）          | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 20                                      | 金 | 休 館 日                             |                                                   |
| 21                                      | 土 | 和楽の会<br>H31 ポッチャ（ボール競技）           | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 22                                      | 日 | 休 館 日                             |                                                   |
| 23                                      | 月 | フラダンス教室<br>南交社交ダンス・カラオケ           | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 24                                      | 火 | 写経・写仏教室②<br>アマリリス（卓球）             | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操・パン販売（11時～） |
| 25                                      | 水 | ストレッチ 2 0 2 5<br>カラオケ喜楽会          | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 26                                      | 木 | 卓球and/orカラオケ開放日<br>あすなろ（カラオケ）     | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 27                                      | 金 | プラス60（体操）<br>ドリームカラオケ             | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 28                                      | 土 | ぬり絵教室②<br>PC-EAST会（パソコン）          | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |
| 29                                      | 日 | 休 館 日                             |                                                   |
| 30                                      | 月 | 歌声喫茶<br>卓球and/orカラオケ開放日           | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操<br>女性麻雀教室  |
| 31                                      | 火 | 卓球and/orカラオケ開放日<br>アマリリス（卓球）      | 基友会 2 0 1（囲碁）<br>基友会 2 0 1（囲碁）<br>百歳体操            |

| ☎老人福祉センターまで<br>交流サロン<br>門真市沖町28-2 |   |                             |  |
|-----------------------------------|---|-----------------------------|--|
| 1                                 | 日 | 休 館 日                       |  |
| 2                                 | 月 | スイートピー（大正琴）<br>八重桜（折り紙）     |  |
| 3                                 | 火 | 虹の会（民舞）<br>睦月（民踊）           |  |
| 4                                 | 水 | 和紙ちぎり絵(和紙ちぎり絵)              |  |
| 5                                 | 木 | 花水木A（体操）<br>門真市ディスコン協会      |  |
| 6                                 | 金 | ディスコン健遊会                    |  |
| 7                                 | 土 | すずめクラブ（麻雀）                  |  |
| 8                                 | 日 | 休 館 日                       |  |
| 9                                 | 月 | すずめクラブ（麻雀）<br>八重桜（折り紙）      |  |
| 10                                | 火 | 虹の会（民舞）<br>睦月（民踊）           |  |
| 11                                | 水 | 沖校区福祉委員会<br>（いきいきサロン）       |  |
| 12                                | 木 | 花水木B（体操）<br>門真市ディスコン協会      |  |
| 13                                | 金 |                             |  |
| 14                                | 土 | 歩こう会（会議）<br>フルメリア（フラダンス）    |  |
| 15                                | 日 | 休 館 日                       |  |
| 16                                | 月 | スイートピー（大正琴）<br>八重桜（折り紙）     |  |
| 17                                | 火 | 虹の会（民舞）<br>睦月（民踊）           |  |
| 18                                | 水 | ディスコン健遊会<br>舟田南楽笑会（百歳体操）    |  |
| 19                                | 木 | 花水木A（体操）<br>門真市ディスコン協会      |  |
| 20                                | 金 | 休 館 日                       |  |
| 21                                | 土 | スイートピー（大正琴）                 |  |
| 22                                | 日 | 休 館 日                       |  |
| 23                                | 月 | すずめクラブ（麻雀）<br>八重桜（折り紙）      |  |
| 24                                | 火 | 虹の会（民舞）<br>睦月（民踊）           |  |
| 25                                | 水 | 舟田南楽笑会（百歳体操）                |  |
| 26                                | 木 | 花水木B（体操）<br>門真市ディスコン協会      |  |
| 27                                | 金 |                             |  |
| 28                                | 土 | スイートピー（大正琴）<br>フルメリア（フラダンス） |  |
| 29                                | 日 | 休 館 日                       |  |
| 30                                | 月 | すずめクラブ（麻雀）                  |  |
| 31                                | 火 |                             |  |