

2026年 9月スケジュール表

2026/8/20 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。

☎老人福祉センターまで

| 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 火  | 歌声喫茶（10～）                              |                                   | 【玄関】ロビー体操(12～12:15)                         |
|                                                                   |      |                                        | つくしんぼ（ペン習字）                       |                                             |
|                                                                   | 2 水  | つつるカムカム（カラオケ）<br>おしゃべり会（女性部）           | ハッピー（10～）<br>はなみずき（太極拳）           |                                             |
|                                                                   | 3 木  | 9:30～百歳体操<br>★えにし（カラオケ）                | くすのき（書道）                          | 琴寿会（大正琴）                                    |
|                                                                   | 4 金  | なかよしOB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）    | 若手委員会（市老連）                                  |
| 第2週                                                               | 5 土  | あじさい会（カラオケ）<br>うぐいす（カラオケ）              | すまいる体操（10～）<br>ナイスミディ門真（フラダンス）    | ダ・カーポ（コーラス）<br>さくら（ハーモニカ）                   |
|                                                                   | 6 日  | 休 館 日                                  |                                   |                                             |
|                                                                   | 7 月  | ブルースター会（カラオケ）                          | くすの木会（書道）<br>芝桜 友の会               | キルトタイム（キルト）<br>うたごえ広場（コーラス）                 |
|                                                                   | 8 火  | 脳トレ教室<br>うぐいす（カラオケ）                    | パピヨン（手芸）                          | 【玄関】ロビー体操(12～12:15)<br>【食堂】アフタヌーンティー(1:30～) |
|                                                                   | 9 水  | カラオケ同好会（カラオケ）                          | 歌体操（体操）<br>はなみずき（太極拳）             | 花みずき（手編み）<br>さつき会（物作り）                      |
| 第3週                                                               | 10 木 | 9:30～百歳体操 10:30～はつらつ体操<br>カラ友会（カラオケ）   | 若葉会（銭太鼓）                          | 写経・写仏教室②                                    |
|                                                                   | 11 金 | あじさい会（カラオケ）                            | 銭太鼓歩（銭太鼓）                         | ビリヤード月例会                                    |
|                                                                   | 12 土 | 敬老カラオケ大会（老人福祉センター主催）                   |                                   |                                             |
|                                                                   | 13 日 | 休 館 日                                  |                                   |                                             |
|                                                                   | 14 月 | 緑寿会（カラオケ）                              | 健康麻雀「憩い」（麻雀）                      | ぬり絵教室①<br>折り紙あそび（折り紙）                       |
| 第4週                                                               | 15 火 | ブルースター会（カラオケ）                          | モルック（10:30～11:30）<br>つくしんぼ（ペン習字）  | お話レインボーズ（読み聞かせ）<br>【玄関】ロビー体操(12～12:15)      |
|                                                                   | 16 水 | ハッピー（10～）<br>はなみずき（太極拳）                | キュービー（パッチワーク）                     | さつき会（物作り）                                   |
|                                                                   | 17 木 | 9:30～百歳体操<br>★えにし（カラオケ）                | くすのき（書道）                          | ぬり絵教室②<br>琴寿会（大正琴）                          |
|                                                                   | 18 金 | なかよしOB会（カラオケ）                          | ひまわり（キラキラ体操）<br>銭太鼓歩（銭太鼓）         | 写経・写仏教室①<br>理事会（市老連）                        |
|                                                                   | 19 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（10～）                       | さくら（ハーモニカ）                                  |
| 第5週                                                               | 20 日 | 休 館 日                                  |                                   |                                             |
|                                                                   | 21 月 | 休 館 日                                  |                                   |                                             |
|                                                                   | 22 火 | 休 館 日                                  |                                   |                                             |
|                                                                   | 23 水 | 休 館 日                                  |                                   |                                             |
|                                                                   | 24 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>若葉会（銭太鼓）             | 【玄関】パン販売（11:15～）                            |
| 第6週                                                               | 25 金 | ひまわり（カラオケ）<br>会長会議（市老連）                | 芝桜 友の会                            | ビリヤード月例会（終日）<br>【和室】→ ひぐまカフェ(認知症予防：第3包括)    |
|                                                                   | 26 土 | ホトトギス会（カラオケ）                           | ナイスミディ門真（フラダンス）                   |                                             |
|                                                                   | 27 日 | 休 館 日                                  |                                   |                                             |
|                                                                   | 28 月 | 緑寿会（カラオケ）                              | 健康麻雀「憩い」（麻雀）                      | 折り紙あそび（折り紙）                                 |
|                                                                   | 29 火 | ホトトギス会（カラオケ）                           | パピヨン（手芸）                          | 脳トレ教室<br>【玄関】ロビー体操(12～12:15)                |
| 第7週                                                               | 30 水 | 映画会" 家族はつらいよ 2 "(10～)<br>カラオケ同好会（カラオケ） | 歌体操（体操）<br>ふるさとの話をしよう会（1:15～2:45） | つつるカムカム(10:30～12ごろ)<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 |      |                                          |                                    |
|-----------------------------------------|------|------------------------------------------|------------------------------------|
| 第1週                                     | 1 火  | ひまわり（書道）<br>アマリリス（卓球）                    | 百歳体操                               |
|                                         | 2 水  | ストレッチ体操 2 0 2 5<br>ドリームカラオケ              | 百歳体操<br>女性麻雀教室                     |
|                                         | 3 木  | 卓球and/orカラオケ開放日<br>蓮の花（太極拳）              | 碁友会 2 0 1（囲碁）<br>碁友会 2 0 1（囲碁）     |
|                                         | 4 金  | プラス60（体操）<br>花みずき（童謡・唱歌）                 | 百歳体操<br>女性麻雀教室                     |
|                                         | 5 土  | 映画会" 家族はつらいよ 2 "(10～)<br>H31 ポッチャ（ボール競技） | 百歳体操                               |
| 第2週                                     | 6 日  | 休 館 日                                    |                                    |
|                                         | 7 月  | アートアップル<br>南交社交ダンス・カラオケ                  | 碁友会 2 0 1（囲碁）<br>碁友会 2 0 1（囲碁）     |
|                                         | 8 火  | アートアップル<br>アマリリス（卓球）                     | 百歳体操                               |
|                                         | 9 水  | ストレッチ体操 2 0 2 5<br>カラオケ喜楽会               | 百歳体操<br>こねこねクラブ（クレイクラフト）<br>女性麻雀教室 |
|                                         | 10 木 | 歌声喫茶<br>あすなる（カラオケ）                       | 碁友会 2 0 1（囲碁）<br>碁友会 2 0 1（囲碁）     |
| 第3週                                     | 11 金 | プラス60（体操）<br>ドリームカラオケ                    | 百歳体操<br>女性麻雀教室                     |
|                                         | 12 土 | H31 ポッチャ（ボール競技）<br>PC-EAST会（パソコン）        | ふれあい窯（陶芸）<br>ふれあい窯（陶芸）             |
|                                         | 13 日 | 休 館 日                                    |                                    |
|                                         | 14 月 | 脳トレ教室<br>南交社交ダンス・カラオケ                    | 碁友会 2 0 1（囲碁）<br>碁友会 2 0 1（囲碁）     |
|                                         | 15 火 | ひまわり（書道）<br>あすなる（カラオケ）                   | 百歳体操                               |
| 第4週                                     | 16 水 | ストレッチ体操 2 0 2 5<br>ドリームカラオケ              | 百歳体操<br>女性麻雀教室                     |
|                                         | 17 木 | 蓮の華（太極拳）<br>アートアップル（輪投げ）                 | 碁友会 2 0 1（囲碁）<br>碁友会 2 0 1（囲碁）     |
|                                         | 18 金 | プラス60（体操）<br>花みずき（童謡・唱歌）                 | 百歳体操<br>女性麻雀教室                     |
|                                         | 19 土 | 和楽の会<br>和楽の会                             | 百歳体操                               |
|                                         | 20 日 | 休 館 日                                    |                                    |
| 第5週                                     | 21 月 | 休 館 日                                    |                                    |
|                                         | 22 火 | 休 館 日                                    |                                    |
|                                         | 23 水 | 休 館 日                                    |                                    |
|                                         | 24 木 | レディース健康体操<br>あすなる（カラオケ）                  | 碁友会 2 0 1（囲碁）<br>碁友会 2 0 1（囲碁）     |
|                                         | 25 金 | プラス60（体操）<br>ドリームカラオケ                    | 百歳体操・パン販売（11～）<br>女性麻雀教室           |
| 第6週                                     | 26 土 | ぬりえ教室②<br>PC-EAST会（パソコン）                 | ふれあい窯（陶芸）<br>ふれあい窯（陶芸）             |
|                                         | 27 日 | 休 館 日                                    |                                    |
|                                         | 28 月 | フラダンス(9:00～)・脳トレ(10:30～)<br>南交社交ダンス・カラオケ | 碁友会 2 0 1（囲碁）<br>碁友会 2 0 1（囲碁）     |
|                                         | 29 火 | 写経・写仏教室②<br>写経・写仏教室①                     | 百歳体操                               |
|                                         | 30 水 | ぬりえ教室①<br>カラオケ喜楽会                        | こねこねクラブ（クレイクラフト）<br>女性麻雀教室         |

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