

2026年 10月スケジュール表

2026/9/16 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。 門真市御堂町12-5 ☎06-6903-7771				
第1週	1 木	9:30～百歳体操 ★えにし（カラオケ）	くすのき（書道）	
		<午前中> 消 防 訓 練		
第2週	2 金	なかよしOB会（カラオケ）	ひまわり（キラキラ体操） よろずカフェ（第3地域包括）	若手委員会（市老連） 吟友会（詩吟）
	3 土	あじさい会（カラオケ） ひまわり（カラオケ）	すまいる体操（10～）	さくら（ハーモニカ）
第3週	4 日	休 館 日		
	5 月	ブルースター会（カラオケ）	健康麻雀「憩い」（麻雀）	折り紙あそび（折り紙）
第4週	6 火	（準備） モルック交流会（2～3:30）	つくしんぼ（ペン習字）	特殊詐欺対策アプリ登録教室(10:30～1H) 【玄関】ロビー体操(12～12:15)
	7 水	つつるカムカム（カラオケ） おしゃべり会（女性部）	ハッピー（10～） はなみずき（太極拳）	つつるカムカム(10:30～12ごろ) （介護予防）
第5週	8 木	9:30～百歳体操 10:30～はつらつ体操 カラ友会（カラオケ）	写経・写仏教室② 若葉会（銭太鼓）	人権相談（人権市民相談課）
	9 金	あじさい会（カラオケ）	写経・写仏教室① 理事会（市老連）	ビリヤード月例会
第6週	10 土	ホトトギス会（カラオケ） カラオケコスモス	钱太鼓歩（銭太鼓） ナイスミディ門真（フラダンス）	ダ・カーポ（コーラス）
	11 日	休 館 日		
第7週	12 月	休 館 日		
	13 火	うたごえ広場（コーラス） うぐいす（カラオケ）	パピヨン（手芸）	脳トレ教室（①9:30～ ②11:15～） 【玄関】ロビー体操(12～12:15) カラオケ交流会打ち合わせ(運営委員会)
第8週	14 水	カラオケ同好会（カラオケ）	歌体操（体操） はなみずき（太極拳）	花みずき（手編み） さつき会（物作り）
	15 木	9:30～百歳体操 作品展示準備（市老連）	くすのき（書道） 芝桜 友の会	作品展示受付（市老連）【和室前】
第9週	16 金	作品展示（市老連）	ひまわり（キラキラ体操） 銭太鼓歩（銭太鼓）	ワークショップ（市老連） 吟友会（詩吟）
	17 土	作品展示（市老連）	すまいる体操（10～）	ワークショップ（市老連） さくら（ハーモニカ）
第10週	18 日	休 館 日		
	19 月	なかよしOB会（カラオケ）	くすの木会（書道） 芝桜 友の会	特殊詐欺対策アプリ登録教室(10:30～1H) ギルトタイム（ギルト）
第11週	20 火	ブルースター会（カラオケ）	モルック（10:30～11:30） つくしんぼ（ペン習字）	お話レインボーズ（読み聞かせ） 【玄関】ロビー体操(12～12:15)
	21 水	ハッピー（10～） はなみずき（太極拳）	キュービー（パッチワーク）	つつるカムカム(10:30～12ごろ) （介護予防）
第12週	22 木	9:30～百歳体操 10:30～はつらつ体操 カラ友会（カラオケ）	体力測定（百歳体操） 若葉会（銭太鼓）	【玄関】パン販売(11:15～) 肩体験(9～11:30受付) ネイル/マッサージ(9～12:30受付)
	23 金	モルック センター杯(10:30～12ごろ) 会長会議（市老連）	芝桜 友の会	ビリヤード月例会（終日） 【和室】→ ひぐまカフェ(認知症予防：第3包括)
第13週	24 土	ホトトギス会（カラオケ）	一歩会（介護予防） ナイスミディ門真（フラダンス）	
	25 日	休 館 日		
第14週	26 月	緑寿会（カラオケ）	健康麻雀「憩い」（麻雀）	ぬりえ教室① 折り紙あそび（折り紙）
	27 火	つつるカムカム（カラオケ） うぐいす（カラオケ）	パピヨン（手芸）	脳トレ教室（①9:30～ ②11:15～） 【玄関】ロビー体操(12～12:15)
第15週	28 水	映画会 “マエストロ！”（10～） カラオケ同好会（カラオケ）	歌体操（体操）	花みずき（手編み）
	29 木	★えにし（カラオケ）		タブレット教室（1回目）
第16週	30 金	あじさい会（カラオケ） ひまわり（カラオケ）		
	31 土	カ ラ オ ケ 交 流 会（カラオケサークル運営委員会）		

ふれあいセンター 門真市岸和田3-44-11 ☎072-886-0015		
第1週	1 木	写経・写仏教室① 蓮の花（太極拳）
		基友会 2 0 1（囲碁） 基友会 2 0 1（囲碁）
第2週	2 金	＜午前中＞ 消 防 訓 練
		プラス60（体操） 花みずき（童謡・唱歌）
第3週	3 土	感謝のつどい（ふれあい祭り）
	4 日	休 館 日
第4週	5 月	アートアップル 南交社交ダンス・カラオケ
		基友会 2 0 1（囲碁） 基友会 2 0 1（囲碁）
第5週	6 火	ひまわり（書道） アマリリス（卓球）
		百歳体操 女性麻雀教室
第6週	7 水	ストレッチ体操 2 0 2 5 ドリームカラオケ
		百歳体操 女性麻雀教室
第7週	8 木	歌声喫茶 あすなろ（カラオケ）
		基友会 2 0 1（囲碁） 基友会 2 0 1（囲碁）
第8週	9 金	プラス60（体操） ドリームカラオケ
		百歳体操 女性麻雀教室
第9週	10 土	H31 ボッチャ（ボール競技） PC-EAST会（パソコン）
		ふれあい窯（陶芸） ふれあい窯（陶芸）
第10週	11 日	休 館 日
	12 月	休 館 日
第11週	13 火	アートアップル アマリリス（卓球）
		人権相談（人権市民相談課） 百歳体操
第12週	14 水	ストレッチ体操 2 0 2 5 カラオケ喜楽会
		脳トレ教室 こねこねクラブ（クレイクラフト）
第13週	15 木	蓮の華（太極拳） アートアップル（輪投げ）
		基友会 2 0 1（囲碁） 基友会 2 0 1（囲碁）
第14週	16 金	プラス60（体操） 花みずき（童謡・唱歌）
		百歳体操 女性麻雀教室
第15週	17 土	卓球and/orカラオケ開放日 H31 ボッチャ（ボール競技）
		百歳体操
第16週	18 日	休 館 日
	19 月	ぬりえ教室① 南交社交ダンス・カラオケ
第17週	20 火	ひまわり（書道） あすなろ（カラオケ）
		基友会 2 0 1（囲碁） 基友会 2 0 1（囲碁）
第18週	21 水	ストレッチ体操 2 0 2 5 ドリームカラオケ
		百歳体操 女性麻雀教室
第19週	22 木	卓球and/orカラオケ開放日 あすなろ（カラオケ）
		基友会 2 0 1（囲碁） 基友会 2 0 1（囲碁）
第20週	23 金	プラス60（体操） ドリームカラオケ
		百歳体操・パン販売（11～） 女性麻雀教室
第21週	24 土	ぬりえ教室② PC-EAST会（パソコン）
		ふれあい窯（陶芸） ふれあい窯（陶芸）
第22週	25 日	休 館 日
	26 月	脳トレ教室 南交社交ダンス・カラオケ
第23週	27 火	写経・写仏教室② アマリリス（卓球）
		基友会 2 0 1（囲碁） 基友会 2 0 1（囲碁）
第24週	28 水	ストレッチ体操 2 0 2 5 カラオケ喜楽会
		こねこねクラブ（クレイクラフト） 女性麻雀教室
第25週	29 木	歌声喫茶 卓球and/orカラオケ開放日
		基友会 2 0 1（囲碁） 基友会 2 0 1（囲碁）
第26週	30 金	フラダンス教室 卓球and/orカラオケ開放日
		百歳体操 女性麻雀教室
	31 土	卓球and/orカラオケ開放日 H31 ボッチャ（ボール競技）
		百歳体操

		交流サロン 門真市沖町28-2	
第1週	1	木	花水木A（体操） 門真市ディスコン協会
	2	金	<午前中> 消 防 訓 練
	3	土	ディスコン健遊会
	4	日	すずめクラブ（麻雀）
	5	月	休 館 日
第2週	6	火	八重桜（折り紙）
	7	水	虹の会（民舞） 睦月（民踊）
	8	木	和紙ちぎり絵
	9	金	
	10	土	花水木B（体操） 門真市ディスコン協会
第3週	11	日	歩こう会（会議） ブルメリア（フラダンス）
	12	月	休 館 日
	13	火	休 館 日
	14	水	虹の会（民舞） 睦月（民踊）
	15	木	沖校区福祉委員会 （いきいきサロン）
第4週	16	金	花水木A（体操） 門真市ディスコン協会
	17	土	沖校区子育てサロン ディスコン健遊会
	18	日	
	19	月	休 館 日
	20	火	八重桜（折り紙）
第5週	21	水	虹の会（民舞） 睦月（民踊）
	22	木	ディスコン健遊会 舟田南楽笑会（百歳体操）
	23	金	花水木B（体操） 門真市ディスコン協会
	24	土	
	25	日	ブルメリア（フラダンス）
第6週	26	月	休 館 日
	27	火	すずめクラブ（麻雀） 八重桜（折り紙）
	28	水	虹の会（民舞） 睦月（民踊）
	29	木	
	30	金	舟田南楽笑会（百歳体操）
第7週	31	土	門真市ディスコン協会
			舟田南楽笑会（親睦会）