

2026年2月スケジュール表

2026/1/22 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 日	休 館 日	
	2 月	ブルースター会（カラオケ）	くすの木会（書道） 門真市ディスコン協会
	3 火	歌声喫茶（10～11:30） カラオケ同好会（カラオケ）	つくしんぼ（ペン習字） 【玄関】ロビー体操（12～12:15） （介護予防）
	4 水	（準備） おしゃべり会（女性部）	ハッピー体験会（10～） 大極拳 はなみずき（太極拳）
	5 木	9:30～百歳体操 ★えにし（カラオケ）	くすのき（書道） 琴寿会（大正琴）
	6 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） 写経・写仏教室① 若手委員会（市老連） 吟友会（詩吟）
	7 土	あじさい会（カラオケ）	ダ・カーボ（コーラス） さくら（ハーモニカ）
第2週	8 日	休 館 日	
	9 月	緑寿会（カラオケ）	健康麻雀「憩い」（麻雀） ぬり絵教室① 折り紙あそび（折り紙）
	10 火	門真うたごえ広場（うたごえ練習） うぐいす（カラオケ）	花みずき（手編み） 【玄関】ロビー体操（12～12:15） （介護予防） 【食堂】お茶会（午後1～3:30）
	11 水	休 館 日	
	12 木	9:30～百歳体操 10:30～はつらつ体操 カラ友会（カラオケ）	若葉会（銭太鼓）
	13 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
	14 土	（準備） ジャズコンサート（午後2:30～）	ナイスミディ門真（フラダンス）
第3週	15 日	休 館 日	
	16 月	ホトトギス会（カラオケ）	くすの木会（書道） 門真市ディスコン協会 ギルトタイム（パッチワーク）
	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） 【玄関】ロビー体操（12～12:15） （介護予防）
	18 水	ハッピー体験会（10～）	キューピー（パッチワーク） 大極拳 はなみずき（太極拳） さつき会（物づくり）
	19 木	9:30～百歳体操 ★えにし（カラオケ）	くすのき（書道） ぬり絵教室② 琴寿会（大正琴）
	20 金	なかよしOB会（カラオケ）	ひまわり（キラキラ体操） 銭太鼓歩（銭太鼓） 理事会（市老連） 吟友会（詩吟）
	21 土	あじさい会（カラオケ） カラオケコスモス	写経・写仏教室② さくら（ハーモニカ）
第4週	22 日	休 館 日	
	23 月	休 館 日	
	24 火	うぐいす（カラオケ）	パピヨン（手芸） 【玄関】ロビー体操（12～12:15） （介護予防）
	25 水	映画会“ニッポン無責任野郎”（10～） カラオケ同好会（カラオケ）	花みずき（手編み） 大極拳 はなみずき（太極拳）
	26 木	9:30～百歳体操 10:30～はつらつ体操 カラ友会（カラオケ）	【玄関】パン販売（11:15～） ネイル・眉体験（9:30～12:30） 若葉会（銭太鼓） 
	27 金	ホトトギス会（カラオケ） 会長会議（市老連）	健康麻雀「憩い」（麻雀） ビリヤード月例会
	28 土	カラオケ・演芸大会（市老連）	ナイスミディ門真（フラダンス） ダ・カーボ（コーラス） カラオケ・演芸大会 控室 （市老連）

ふれあいセンター 門真市岸和田3-44-11 ☎072-886-0015			
第1週	1 日	休 館 日	
	2 月	アートアップル（絵手紙） 南交社交ダンス・カラオケ	基友会201（囲碁） 基友会201（囲碁） 百歳体操 女性麻雀教室
	3 火	ひまわり（書道） アマリリス（卓球）	百歳体操
	4 水	ストレッチ体操2025 ドリームカラオケ	百歳体操 こねこねクラブ（クレイクラフト） 女性麻雀教室
	5 木	写経・写仏教室① 蓮の花（太極拳）	基友会201（囲碁） 基友会201（囲碁） 百歳体操
	6 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
	7 土	映画会“ニッポン無責任野郎”（10～） H31 ポッチャ（ボール競技）	百歳体操
第2週	8 日	休 館 日	
	9 月	フラダンス教室 南交社交ダンス・カラオケ	基友会201（囲碁） 基友会201（囲碁） 百歳体操 女性麻雀教室
	10 火	アートアップル（手芸） アマリリス（卓球）	百歳体操
	11 水	休 館 日	
	12 木	歌声喫茶 あすなろ（カラオケ）	基友会201（囲碁） 基友会201（囲碁） 百歳体操
	13 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
	14 土	H31 ポッチャ（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） 百歳体操
第3週	15 日	休 館 日	
	16 月	ぬり絵教室① 南交社交ダンス・カラオケ	基友会201（囲碁） 基友会201（囲碁） 百歳体操 女性麻雀教室
	17 火	ひまわり（書道） あすなろ（カラオケ）	百歳体操
	18 水	ストレッチ体操2025 ドリームカラオケ	百歳体操 女性麻雀教室
	19 木	蓮の華（太極拳） アートアップル（輪投げ）	基友会201（囲碁） 基友会201（囲碁） 百歳体操
	20 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
	21 土	和楽の会 H31 ポッチャ（ボール競技）	百歳体操
第4週	22 日	休 館 日	
	23 月	休 館 日	
	24 火	写経・写仏教室② 歌声喫茶	百歳体操
	25 水	ストレッチ2025 カラオケ喜楽会	百歳体操 こねこねクラブ（クレイクラフト） 女性麻雀教室
	26 木	卓球and/orカラオケ開放 あすなろ（カラオケ）	基友会201（囲碁） 基友会201（囲碁） 百歳体操
	27 金	プラス60（体操） ドリームカラオケ	百歳体操・パン販売（11時～） 女性麻雀教室 
	28 土	ぬり絵教室② PC-EAST会（パソコン）	ふれあい窯（陶芸） ふれあい窯（陶芸） 百歳体操

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

人生は70歳から！？



◆70歳にてお迎えある時は、今留守と言え

◆80歳にてお迎えある時は、まだ早いと言え

◆90歳にてお迎えある時は、そう急がずとも良いと言え

◆100歳にてお迎えある時は、時機を見てこちらからボツボツと行くと言え

～門真市老人クラブ連合会機関紙「さわやか」（2026年1月発行）～に掲載

人生の大先輩の教訓だ～！生きる上での心構えが大切なですね！ by老人福祉センター センター長（▽）/