

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

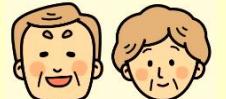
老人福祉センター ★印…利用時間については各サークルにお問い合わせ下さい。

門真市御堂町12-5 ☎06-6903-7771

休館日

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】ロビート体操(12~12:15)	つるつるカムカム(10:30~12ごろ) (介護予防)
第1週	4	(準備) おしゃべり会 (女性部)	ハッピート体験会 (10~) 大極拳 はなみずき (太極拳)	
	5	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	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)	写絵・写仏教室① 若手委員会 (市老連)
	7	あじさい会 (カラオケ)		吟友会 (詩吟)
	8		ダ・カーポ (コーラス)	さくら (ハーモニカ)
	9		ぬり絵教室①	
	10	門真うたごえ広場 (うたごえ練習) うぐいす (カラオケ)	健康麻雀「憩い」 (麻雀) パピヨン (手芸)	折り紙あそび (折り紙) 花みずき (手編み) 【玄関】ロビート体操(12~12:15) 【食堂】お茶会 (午後1~3:30)
11	水	休館日		
第2週	12	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 (錢太鼓)	
	13	あじさい会 (カラオケ)	錢太鼓歩 (錢太鼓)	ピリヤード月例会
	14	(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)	
	15		休館日	
	16	ホトギス会 (カラオケ)	くすの木会 (書道) 門真市ディスコン協会	キルトタイム (パッチワーク)
	17	ブルースター会 (カラオケ)	つくしんぼ (ペン習字)	お話レインボーズ (読み聞かせ) 【玄関】ロビート体操(12~12:15)
	18	ハッピート体験会 (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)
第3週	19	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
	20	なかよしOB会 (カラオケ)	ひまわり (キラキラ体操) 錢太鼓歩 (錢太鼓)	理理事会 (市老連)
	21	あじさい会 (カラオケ)		吟友会 (詩吟)
	22		休館日	
	23		休館日	
	24	うぐいす (カラオケ)	パピヨン (手芸)	【玄関】ロビート体操(12~12:15)
	25	映画会"ニッポン無責任野郎" (10~) カラオケ同好会 (カラオケ)		つるつるカムカム(10:30~12ごろ) 花みずき (手編み)
第4週	26	9:30~百歳体操 10:30~はつらつ体操 カラ友会 (カラオケ)	大極拳 はなみずき (太極拳)	【玄関】パン販売 (11:15~)
	27	ホトギス会 (カラオケ) 会長会議 (市老連)	健康麻雀「憩い」 (麻雀)	ネイル・眉体験(9:30~12:30) ピリヤード月例会
	28	カラオケ・演芸大会 (市老連)	ナイスミディ門真 (フラダンス)	カラオケ・演芸大会 控室 (市老連)

人生は70歳から!?



◆70歳にお迎えある時は、今留守と言え

◆80歳にお迎えある時は、まだ早いと言え

◆90歳にお迎えある時は、そう急がずとも良いと言え

◆100歳にお迎えある時は、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(△△)

ふれあいセンター 門真市岸和田3-44-11 ☎072-886-0015

休館日

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
3	火	ひまわり (書道) アマリリス (卓球)
第1週	4	ストレッチ体操 2025 ドリームカラオケ
	5	写絵・写仏教室① 蓮の花 (太極拳)
	6	プラス60 (体操) 花みずき (童謡・唱歌)
	7	映画会"ニッポン無責任野郎" (10~) H31 ポッチャ (ボール競技)
	8	休館日
	9	フラダンス教室 南交社交ダンス・カラオケ
	10	アートアップル (手芸) アマリリス (卓球)
11	水	休館日
第2週	12	歌声喫茶 あすなろ (カラオケ)
	13	プラス60 (体操) ドリームカラオケ
	14	H31 ポッチャ (ボール競技) PC-EAST会 (パソコン)
	15	休館日
	16	ぬり絵教室① 南交社交ダンス・カラオケ
	17	ひまわり (書道) あすなろ (カラオケ)
	18	ストレッチ体操 2025 ドリームカラオケ
第3週	19	蓮の華 (太極拳) アートアップル (輪投げ)
	20	プラス60 (体操) 花みずき (童謡・唱歌)
	21	和楽の会 H31 ポッチャ (ボール競技)
	22	休館日
	23	休館日
	24	写絵・写仏教室② 歌声喫茶
	25	ストレッチ 2025 カラオケ喜楽会
第4週	26	卓球and/orカラオケ開放 あすなろ (カラオケ)
	27	プラス60 (体操) ドリームカラオケ
	28	ぬり絵教室② PC-EAST会 (パソコン)

交流サロン 門真市沖町28-2

休館日

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)
第1週	4	和紙ちぎり絵 (和紙ちぎり絵)
	5	花水木A (体操) 門真市ディスコン協会
	6	ディスコン健遊会
	7	すづめクラブ (麻雀)
	8	休館日
	9	すづめクラブ (麻雀) 八重桜 (折り紙)
	10	虹の会 (民舞) 睦月 (民踊)
11	水	休館日
第2週	12	花水木B (体操) 門真市ディスコン協会
	13	金
	14	歩こう会 (会議) ブルメリア (フラダンス)
	15	休館日
	16	スイートピー (大正琴) 八重桜 (折り紙)
	17	虹の会 (民舞) 睦月 (民踊)
	18	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)
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	スイートピー (大正琴)
28	土	スイートピー (大正琴) ブルメリア (フラダンス)