



角田総合 老人センター 10月号 VOL.126



発行日 令和4年10月1日
編集発行 東大阪市社会福祉協議会
角田総合老人センター
所在地 東大阪市角田2-3-8
電話 072-962-8011
FAX 072-963-2020

10月の映画鑑賞会

読書の秋…

『海よりもまだ深く』

日時：10月31日(月)
①午前10時～正午 ②午後1時～3時
定員：各40名 ※先着順
申込：9月30日(金)～



男性のための

バランス健康体操教室 (2回コース)

日時：①10月18日(火)
②11月29日(火)
午前10時～11時30分
内容：男性のための手軽にできる
筋力トレーニング

講師：健康体操インストラクター

森田 瑞穂氏 スポーツのオ…秋イ

持物：タオル・飲料水
あれば5本指の靴下

定員：30名 ※先着順
2回とも参加できる方を優先
申込：10月4日(火)～



バランス健康体操教室

日時：①10月18日(火)
②11月29日(火)
午後1時～2時30分
いずれかを選択
講師：健康体操インストラクター
森田 瑞穂氏
持物：タオル・飲料水
あれば5本指の靴下
定員：各30名 ※先着順
申込：10月5日(水)～

姿勢改善教室(後期)

日時：①10月28日(金) ②11月25日(金)
③12月23日(金) ④1月27日(金)
午後2時30分～3時30分
※前期コースに申し込まれた方は、
後期コースには申し込みません。
講師：健康運動指導士 YOSHIKO 氏
持物：テニスボール代300円
ヨガマット・はかなくなったハイソックス
定員：15名 ※申込多数の場合、抽選
申込：10月5日(水)～17日(月)
抽選：10月18日(火)

笑ってこうや! 楽しくトライ体操

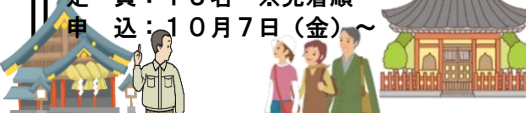
芸術の秋♥

日時：10月21日(金)
午前10時～11時
講師：楽しくトライ体操推進員
持物：タオル・飲料水
定員：25名
※申込多数の場合、抽選
申込：10月4日(火)～14日(金)
抽選：10月17日(月)
※当選された方に連絡します。



歴史探訪ウォーク

日時：11月1日(火)
午前9時、吉田駅2階改札口集合
～12時、吉田駅で解散予定
講師：悠友塾 修了生のみなさん
コース：旧吉田川を歩く
(北池の端公園、大津神社、
中家屋敷跡、中基兵衛顕彰碑 他)
定員：15名 ※先着順
申込：10月7日(金)～



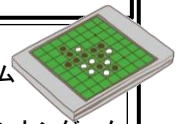
eスポーツ教室(6回コース)

月曜コース	金曜コース
①10/24(月)	①11/18(金)
②10/31(月)	②11/25(金)
③11/7(月)	③12/2(金)
④11/14(月)	④12/9(金)
⑤11/21(月)	⑤12/16(金)
⑥11/28(月)	⑥12/23(金)

月・金のいずれかを選択
時間：午前10時～正午
定員：各16名 ※申込多数の場合、抽選
申込：10月3日(月)～18日(火)
抽選：10月19日(水)
※当選された方に連絡します。

内容

- ①太鼓を使ったリズムゲーム
- ②体を使ったボウリングゲーム
- ③カーレースゲーム
- ④体を使ったテニス・バドミントンゲーム
- ⑤計算など頭脳ゲーム・テーブルゲーム
- ⑥練習・復習



リフレッシュヨガ教室

日時：10月14日(金)
午後1時30分～3時
講師：齊藤 良子氏
定員：20名 ※申込多数の場合、抽選
申込：9月27日(火)～10月6日(木)
抽選：10月7日(金)



来年の干支(卯)を作ろう! 陶芸体験教室

日時：11月2日(水)
午後1時30分～3時30分
講師：山田 ウタ子氏
持物：材料費1000円、エプロン
手拭きタオル
定員：6名 ※先着順
申込：10月17日(月)～



いきいき健康相談

日時：10月19日(水)
午後1時30分～3時
受付：当日午後2時30分まで



高齢者eスポーツ広場 やっぱ食欲の秋!

10月24日(月)
1時30分よりオープン
時間：平日10時～12時、
1時30分～3時30分



曜日別ゲーム

- 月 - 太鼓を使ったリズムゲーム
- 火 - 体を使ったボウリングゲーム
- 水 - カーレースゲーム
- 木 - 体を使ったテニス・バドミントンゲーム
- 金 - 計算など頭脳ゲームやテーブルゲーム



川柳コーナー

- ・白ご飯 サンマのせいで 進みがち
- ・面白い eスポーツを 見つけたい
- ・プロ野球 今年は何処が 舞うだろう
- ・柿や栗 梨にブドウも 忘れずに

『川柳コーナー』ですが、今月号をもちまして一旦休止となります。
短い間でしたが、たくさんのご愛顧ありがとうございました。



9月号『頭の体操』の解答

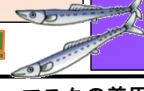
- 向日葵・石楠花
ひまわり(夏)・しゃくなげ(春)
・他の漢字は、以下のとおりです。
芒→すすき 撫子→なでしこ 菊→きく
桔梗→ききょう 鶏頭→けいとう

いきいきネット 相談支援センター

福祉にかかわることなら
お気軽にご相談ください。
TEL 072-962-8785
FAX 072-963-2020



『秋の刀(魚)』で詐欺を斬る!



※お申込みは、午前9時からお願い致します。

※来館時には必ず、マスクの着用・手指の消毒・間隔の確保を徹底しましょう。