

東大阪市立

五条老人センター

2019(令和元年)12月号

発行元:東大阪市社会福祉協議会 五条老人センター
所在地:東大阪市五条町9番45号
電話:072-985-3751
FAX:072-986-7592
URL:www.heartnet-hoshakyo.org/



♪みんなの体操ひろば♪

日時:12月2日・23日(月)
午前10時~11時30分
内容:介護予防活動ボランティアによる転倒予防体操やゲーム等
☆ご自由に参加できます☆

♪エンジョイ♪

日時:12月9日(月)
午前10時~11時30分
内容:頭や身体を刺激するゲームと運動のレクリエーション
☆ご自由に参加できます☆

♪楽しくトライ体操♪

日時:12月16日(月)
午前10時~11時30分
内容:ダンシングクローバーによる軽い体操など
☆ご自由に参加できます☆

◇ロコモティブシンドローム 予防体操◇

日時:12月13日(金)
午前10時~11時30分
定員:35名(申込先着順)
講師:中野 秀彦氏
(市健康づくり課 理学療法士)
費用:無料
持物:タオル・水分補給の飲み物
受付:11月18日(月)より

☆健康相談☆

12月5日(木)
午後1時30分~3時30分
相談員:早崎 葉子氏
お気軽にご相談下さい!

▽枚岡神社の歴史と 雅楽への誘い▽

~五条・角田・高井田 交流事業~
日時:12月19日(木)
午後1時~3時
定員:20名(申込先着順)
講師:山根真人氏(枚岡神社・禰宜)
費用:無料
受付:11月18日(月)より



▽かわち城ものがたり▽

日時:12月20日(金)
午後1時30分~3時
定員:40名(申込先着順)
講師:村上 廣造氏
(枚岡の自然と文化を 大事にする懇親会事務局長)
費用:無料
持物:筆記用具
受付:12月2日(月)より

◇ミックスみゅーじっく体操◇

日時:12月5日(木)
※12月は一日限りです
午前10時~11時30分
定員:30名(申込先着順)
講師:| zumi
費用:無料
受付:11月1日(金)より

□ちぎ絵□

~干支(子)の色紙作り~

日時:12月6日(金)
午前10時~11時30分
定員:30名(申込先着順)
講師:下野 澄子氏
費用:770円
(色紙掛けは500円:希望者のみ)
受付:11月1日(木)~21日(木)
キャンセルは11/21までに!

1月のおしらせ

~ストレッチウォーキング教室~

日時:1月22日、2月12日、
3月11日・25日(水)
【全4回受講できる方】
午後1時30分~2時30分
滑りにくい靴下で
定員:20名(申込先着順)
講師:川崎 真弓氏
(八尾市社会体育指導員)
費用:無料
受付:12月16日(月)より

▽ネイチャー講座▽ ~しめ縄を作ろう~

日時:12月16日(月)
午後1時30分~3時30分
定員:20名(申込先着順)
講師:吉岡 一成氏
(生駒市チャークラブ代表)
材料費:500円
受付:11月18日(月)より

○本の日○

毎月25日~月末まで(日祝除く)
午前9時~午後5時
ご自宅でねむっている
本がありましたらご提供ください

●将棋大会○

日時:12月14日(土)
集合:午後0時30分
費用:無料
定員:16名(申込先着順)

○囲碁大会●

日時:12月18日(水)
集合:正午ジャスト
費用:無料
定員:24名(申込先着順)

そよかぜの会

12月は休み
新年は
1月21日(火)
午前10時開催

●年末年始のお知らせ

今年**12月28日(土)まで**
新年は**1月4日(土)より**
開館いたします



令和2年1月から利用許可申請書の更新が始まります
ご準備ください

- ①住所が分かる証明書など
- ②緊急連絡先



いきいきネット相談支援センター
当老人センターは、CSW(地域福祉相談員)配置施設です。
身近なことで困っていることはありませんか?
福祉に関わることならお気軽にご相談ください。
専用電話:072-986-7673/FAX:072-986-7592

.....お 願 い.....
当センター利用の際には、必ず事務所窓口で利用者証を
ご提出ください。駐車場には限りがあります、予めご了承下さい。

令和元年12月 行事予定表

日	曜日	クラブ・教室・行事・一般			
		大広間	図書コーナー	多目的ルーム	和室
1	日	【 休 館 日 】			
2	月	みんなの体操ひろば/華道		一般卓球	
3	火	折り紙/詩吟		一般卓球	
4	水	カラオケ(交流会)		一般卓球/初心者卓球(練習日)	
5	木	ミックスみゅーじっく/ダンス		一般卓球/	健康相談
6	金	ちぎり絵(干支)/新舞踊		一般卓球	
7	土	PCクラブ/五謡会		一般卓球	
8	日	【 休 館 日 】			
9	月	エンジョイ/俳句	/レインボー	一般卓球	
10	火	水墨画/書道	あじさいの会/	一般卓球	
11	水	絵手紙/		一般卓球/初心者卓球教室	茶道
12	木	歌体操/手芸		一般卓球	
13	金	ロコモティブ シンドローム予防体操 / 民謡		一般卓球	
14	土	/将棋大会		一般卓球	
15	日	【 休 館 日 】			
16	月	楽しくトライ体操/しめ縄作り		一般卓球	
17	火			一般卓球	
18	水	/囲碁大会		一般卓球/初心者卓球(練習日)	
19	木	/枚岡神社の歴史と雅楽への誘い	クローバー/	一般卓球	
20	金	/かわち城ものがたり		一般卓球	
21	土			一般卓球	
22	日	【 休 館 日 】			
23	月	みんなの体操ひろば/		一般卓球	
24	火			一般卓球	
25	水			一般卓球/初心者卓球(練習日)	↑ 本 の 日 ↓
26	木	/華道		一般卓球	
27	金			一般卓球 フラワーアレンジメント	
28	土			一般卓球	
29	日	【 休 館 日 】			
30	月	【 休 館 日 】			
31	火	【 休 館 日 】			

※行事予定、及び部屋の使用が変更になることがありますのでご注意ください。
 ※行事の詳細につきましては、表面をご覧ください。