

東大阪市立

五条老人センター

2020(令和2年)3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: 3月2日(月)・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: 3月9日(月)
午前10時~11時30分
場所: 2階 大広間
エンジョイ体操、フォークダンス等
☆ご自由に参加できます☆

♪楽しくトライ体操♪

日時: 3月16日(月)
午前10時~11時30分
場所: 2階 大広間
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☆

そよかぜの会

日時: 3月17日(火)
午前10時~11時30分
内容: ロングバトン作って体操他
☆毎回、軽い体操と童謡の合唱もしています
お気軽にご参加下さい。



2020年 3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

○あさひっこ○ ミニランポリンで遊ぼう

日時: 3月6日(金)
午前10時~11時
場所: 2階 大広間
定員: 10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

▽ミックスみゅーじっく体操▽

日時: 3月19日(木) 27(金)
午前10時~11時30分
定員: 30名(申込先着順)
講師: Izumi 氏 **※受付中**
費用: 無料
持物: 手拭い・あれば5本指くつ下
受付: 2月17日(月)より

4月から始まる講座

詳細はチラシをご覧ください

受付開始日、開催日をご確認ください

●ミックスみゅーじっく体操●

毎月第1・3金曜日 午前10時開始
5本指靴下履いて手拭い持参で!

●音楽療法●

毎月第4金曜日 午前10時開始

●バランス健康体操●

毎月第1水曜日 午前10時開始
5本指靴下履いて
ヨガマット持参でご参加ください

☆健康相談☆

3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!

受付が始まっています 利用許可申請書の更新

ご持参ください。

- ①住所が分かる証明書など
- ②緊急連絡先

令和2年度

◆クラブ活動会員*抽選会&説明会◆

○初心者卓球教室受講者*抽選会&説明会○

希望者が定員を超えた場合のみ抽選会を開催します。

抽選会は、ご本人が出席してください。

必ず時間までに会場にお越しください。

日時と場所等、詳細は事務所までお問い合わせください。

趣味の教室(クラブ活動)会員

3/16(月)から再募集

再募集のクラブがあります。

詳しくは事務所までお問い合わせください

日.祝を除く午前9時~午後5時

まずはお電話で!

○本の日○

毎月25日~月末まで

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

「キャッシュカードが悪用されているかも知れません」「確認させてください」

キャッシュカードは… 見せません! 渡しません!

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?

福祉に関す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。利用者証を出さずに入館することのないようにお願いします。紛失された方は、再発行しますので窓口までお越し下さい。
駐車場には限りがありますので、予めご了承下さい。

令和2年3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		一般卓球/初心者卓球(練習日)	
5	木	/ダンス		一般卓球	健康相談
6	金	あさひっこ/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/ストレッチウォーキング		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	/民謡		一般卓球	
14	土			一般卓球	
15	日	【 休 館 日 】			
16	月	楽しくトライ体操/華道		一般卓球	
17	火	そよかぜの会/詩吟		一般卓球	
18	水	カラオケ(交流会)		一般卓球/初心者卓球(練習日)	
19	木	ミックスみーじっく/ダンス	クローバー/	一般卓球	
20	金	【 休 館 日 】 春分の日			
21	土	PCクラブ/五謡会		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	水墨画/書道		一般卓球	
25	水	絵手紙/ストレッチウォーキング		一般卓球/初心者卓球教室	茶道
26	木	歌体操/手芸		一般卓球	↑ 本 の 日 ↓
27	金	ミックスみゅーじっく/民謡		一般卓球 フラワーアレンジメント	
28	土	絵手紙/		一般卓球	
29	日	【 休 館 日 】			
30	月	/新舞踊		一般卓球	↑
31	火			一般卓球	↓

※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。