



豪雨で被災された方々には心からお見舞い申し上げますとともに
復興に尽力されている皆様には安全に留意されご活躍されることをお祈りいたします

東大阪市 楽らくトライ体操 (抜粋)

☆コマ図の順番にしたがって体操を楽しみましょう。

1) 手を握ぎってグー、開いてパー。×2回



2) 親指から順番に閉じていきます。続いて1を×1回



3) 逆に小指からも閉じてみましょう。ちょっと難しい?



4) 1を×3回



5) 胸の前でグー、腕を伸ばしてパーを交互に行う。×4



6) 1を×3回



7) 親指から順番に閉じていきます。続いて1を×1回



8) 逆に小指からも閉じてみましょう。ちょっと難しい?



9) 1を×3回 +足の指も同じようにグー・パーしてみましょう



10) 胸の前でパー、腕を伸ばしてグーを交互に行う。×4



●重陽の集い● オカリナと読み語り～いのちの旅～

日時: 9月29日(火)

午後1時30分～3時

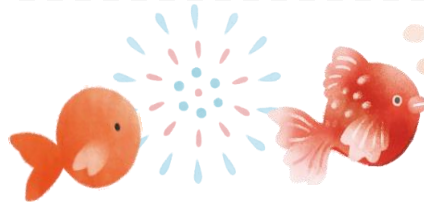
定員: 25名(申込先着順)

出演: オカリナ奏者 I z u m i

費用: 無料

受付: 8月17日(月)より

8月のクラブ・教室は 全てお休みです



熱中症に注意!

水分 補給を 忘れずに!

○そよかぜの会○ 準備していますか? 防災リュック

日時: 9月15日(火)

午前10時～11時30分

定員: 18名(申込先着順)

費用: 無料

★詳しくはお問合せください

○お越しの時に必ずお願いしています○

- ・マスクの着用
- ・体温測定(ご自宅で測定してOK)
- ・健康チェックシートの記入(受付にあります)
- ・来館時の手洗いと手指の消毒
- ・水分補給用のお茶などをご持参ください
(お茶の提供を休止しています)

■利用者証が白色・桃色の皆さまへ■

更新手続きが必要です。

住所が分かる保険証などをご持参ください。

また、緊急連絡先もご準備ください。

★一般開放再開しています★

※囲碁・将棋 ※バンパー

※パソコンゲーム ※図書貸し出し

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。

.....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。

8月 行事予定表

日	曜日	大広間	図書コーナー	多目的ルーム			
1	土	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>「ウルトラプレミアム商品券」を装う「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください</p> <p>不審な電話やメール等が届いたら、最寄りの警察署（または警察相談専用電話#9110）まで</p> </div>					
2	日						
3	月						
4	火						
5	水						
6	木						
7	金						
8	土	【 休 館 日 】					
9	日	【 休 館 日 】					
10	月	【 休 館 日 】 山の日					
11	火	あじさいの会/					
12	水						
13	木						
14	金						
15	土						
16	日	【 休 館 日 】					
17	月						
18	火						
19	水						
20	木						
21	金						
22	土						
23	日	【 休 館 日 】					
24	月						
25	火						
26	水						
27	木						
28	金						
29	土						
30	日	【 休 館 日 】					
31	月						

※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。