

東大阪市立

五条老人センター

2021(令和3年)8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/

◇ミックスみゅーじっく体操◇

日時: 8月6日・20日(金)
午前10時~11時30分
場所: 2階 大広間
定員: 20名(申込先着順)
講師: Izumi
費用: 無料
受付: 7月15日(木)より



▽バランス健康体操▽

日時: 8月25日(水)
①午前10時~11時30分
②午後1時~2時30分
定員: 各15名(申込先着順)
講師: 森田 瑞穂氏
(健康体操インストラクター)
費用: 無料
持物: 汗拭きタオル・飲み物
5本指靴下
受付: 8月2日(月)より

◆スマホ教室(中級)◆

~「インターネット」と「アプリ」~

日時: 8月4日(水)・27日(金)
午前10時00分~11時30分
(両日共参加できる方)
場所: 2階 大広間
講師: トリショップ 瓢箪山店
副店長 与儀 涼子氏 他
定員: 20名(申込多数の場合は抽選)
費用: 無料(スマホは用意します)
受付: 7月1日(木)より
抽選日: 7月12日(月)
(当選者には連絡します)

熱中症対策の食べ物

【カルウム】

豆・海老・パセリ・
ほうれん草・さといも
じゃがいも・バナナなど

【ビタミンB1】

豚肉・ハム・うなぎ
グリーンピース
海苔・など

【クエン酸】

梅干し・レモン
グレープフルーツ
オレンジ・酢など

○健康のつとめ○

~アンチエイジング~
(若さを保つ食生活)

日時: 8月3日(火)
午後1時30分~3時
場所: 2階 大広間
定員: 20名(申込多数の場合は抽選)
講師: (株)日本食生活指導センターの先生
大阪ガスグループ 福祉財団
健康トレーナー 堀江 利恵氏
費用: 無料
受付: 7月1日(木)より
抽選日: 7月12日(月)
(当選者には連絡します)

予告



● 第8回 重陽の集い ●

~ 音楽の宅急便 & 腹話術 ~



◆今年の菊の節句は、アコーディオンを聞いて、
カツオ君と楽しいひとときをお過ごしください。
日時: 9月29日(水) 午後1時30分~3時
費用: 無料
定員: 25名
受付: 8月16日(月)~8月27日(金)
(申込多数の場合は抽選になります)
抽選日: 8月31日(火) (当選者には連絡します)



カツオ君です

そのカード 渡す前に
ちょっと待って!!



(警視庁・大阪府警察ホームページ抜粋)

8月のクラブは、
全てお休みです

熱中症を予防するにはどうしたらよいの?



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給
(環境省ホームページ抜粋)

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。利用者証を出さずに入館することのないようお願いいたします。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。駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

8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	
1	日	【 休 館 日 】			
2	月				
3	火	/健康のつどい(アンチエイジング)			
4	水	スマホ教室/			
5	木				
6	金	ミックスみゅ-じっく/			
7	土				
8	日	【 休 館 日 】 山の日			
9	月	【 休 館 日 】 振替休日			
10	火				
11	水				
12	木				
13	金				
14	土				
15	日	【 休 館 日 】			
16	月				
17	火				
18	水				
19	木				
20	金	ミックスみゅ-じっく/			
21	土				
22	日	【 休 館 日 】			
23	月				
24	火				
25	水	バランス健康体操			
26	木				
27	金	スマホ教室/			
28	土				
29	日	【 休 館 日 】			
30	月				
31	火				

※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。