

東大阪市立

五条老人センター

2021(令和3年)10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/

◆来館時のお願い 検温・健康チェックシートの記入・手指の消毒をお願いします◆

☆10月は健康を考える。「体力づくり強調月間」「健康強調月間」です☆



♪♪ ミックスみゅーじっく体操♪♪ (10月コース)

日時: 10月1日・15日(金)【2回開催】

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: 9月15日(水)より

(次回の11月コース(11月5・26日)は、
10月15日受付開始【申込先着順】です)



🧑‍🦽 楽しくトライ体操(ダンシングクローバー) 🧑‍🦽

日時: 10月18日(月)

午前10時~11時30分

場所: 2階 大広間

定員: 20名

講師: シルバ-ホラティアグループ『ダンシングクローバー』のみなさん

費用: 無料

受付: 9月15日(水)~9月30日(木)

(申込多数の場合は、10月1日(金)抽選になります)

🏰 エンジョイ(体操とゲーム) 🏰

日時: 10月11日(月)

午前10時~11時30分

場所: 2階 大広間

定員: 21名

講師: シルバ-ホラティアグループ『エンジョイ』のみなさん

費用: 無料

受付: 終了

(次回11・12月コースは、10月1日~15日受付)

(申込多数の場合は、10月18日(月)抽選になります)



▽▲ バランス健康体操▽▲

日時: 10月27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: 10月1日(金)午前9時より



10月

○そよかぜの会○ ~ 転倒予防 ~

日時: 10月19日(火)

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: 東保健センター

費用: 無料

受付: 9月21日(火)より

☆健康相談☆

日時: 10月7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!

◆スマホ教室(中級)◆

日時: 10月6日(水)・21日(木)

午前10時~11時30分

講師: ドコモショップ瓢箪山店

副店長: 与儀 涼子 氏

定員: 10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: 9月15日(水)~9月24日(金)

(申込多数の場合は、9月27日(月)抽選になります)



~庭園清掃実施~

清掃ボランティアとして

ご協力をお願いします

日時: 10月26日(火)

午前9時~(1時間程)

当センターを利用されている方

※雨天の場合は27日(水)に変更します



いきいきネット相談支援センター

当老人センターは、CSW(コミュニティソーシャルワーカー)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。

駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

10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	金	ミックスみゅーじっく/新舞踊			
2	土				
3	日	【 休 館 日 】			
4	月	/華道			
5	火	折り紙/			
6	水	スマホ教室/			
7	木			/健康相談	
8	金				
9	土				
10	日	【 休 館 日 】			
11	月	エンジョイ/俳句			
12	火	水墨画/書道			
13	水				茶道
14	木	/手芸			
15	金	ミックスみゅーじっく/新舞踊			
16	土				
17	日	【 休 館 日 】			
18	月	楽しくトライ体操/華道			
19	火	そよかぜの会/			
20	水				
21	木	スマホ教室/			
22	金			/フラワーアレンジメント	
23	土				
24	日	【 休 館 日 】			
25	月				
26	火	水墨画/書道			庭園清掃
27	水	バランス健康体操			茶道
28	木	/手芸			
29	金				
30	土				
31	日	【 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。