

東大阪市立

五条老人センター

2022(令和4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/

◆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◆

◇健康づくりのための体力測定会◇

日時: 3月17日(木)

①午前10時 ②午後12時30分 ③午後2時30分

定員: 各10名(申込多数の場合は抽選)

主催: 京都橘大学共同主催

費用: 無料

持物: 汗拭きタオル・飲み物

受付: 2月15日(火)~2月28日(月)

抽選日: 3月1日(火) 当選者に連絡

※裸足になれる動きやすい服装でおこし下さい。



理学療法士

リハビリの専門家が
測定結果の説明と
健康づくりのアドバイス
をいたします。

●つるかご作り●

日時: 3月9日(水)

午後: 1時30分~3時30分

定員: 15名(申込先着順)

講師: 生駒ネイチャークラブ

費用: 材料費800円(税込み)

持物: ナシ

受付: 2月15日(火)より



▽▲バランス健康体操▽▲

日時: 3月23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: 3月1日(火)より



※囲碁大会※

日時: 3月3日(木)

12時集合(時間厳守)

場所: 2階 大広間

対象: 当センター利用者

費用: 無料

定員: 16名(申込先着順)

受付: 1月31日(月)より



◇ミックスみゅーじっく体操◇

日時: 3月4日・18日(金)

午前10時~11時30分

定員: 20名(申込先着順)

講師: I zumi

費用: 無料

持物: 手拭い・飲み物・5本指靴下

受付: 終了

※次回『4月・5月コース』からは、
抽選になります(3月1日~10日受付)



☆健康相談☆

日時: 3月10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!

3月のイベント

- 1 東大寺お水取り (3月1日~3月14日)
- 2 春日祭【春日神社の例祭】 (3月13日)
- 3 十三参り(13歳のお祝です) (3月13日~5月13日)
- 4 ホワイトデー (3月14日)
- 5 春の社日 (3月16日)
- 6 春のお彼岸 (3月18日~24日)
- 7 春の甲子園 (3月18日開幕)

警察庁・SOS47
特殊詐欺対策ページ

◇エンジョイ (体操と楽しいゲーム)

日時: 3月14日(月)

午前10時~11時30分

定員: 21名

講師: ボランティアグループ『エンジョイ』

費用: 無料

受付: 受付終了

(次回は、4月11日開催)

3月15日~3月25日(金) 受付開始

◇楽々トライ体操

予告

(ダンシングクローバー)

日時: 4月18日(月)

午前10時~11時30分

受付: 3月15日(火)~

3月25日(金)

(申込多数の場合は抽選)

○そよかぜの会○

~頭とからだを動かそう~

日時: 3月15日(火)

午前: 10時~11時30分

定員: 20名

講師: 東保健センター

費用: 無料

定員: 20名(申込先着順)

受付: 2月15日(火)~



不安を感じたらご相談ください



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4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 | |
| 1 | 火 | 折り紙/詩吟 | | | |
| 2 | 水 | カラオケ①/カラオケ② | | | |
| 3 | 木 | 囲碁大会 | | | |
| 4 | 金 | ミックスみゅーじっく/新舞踊 | | | |
| 5 | 土 | | | | |
| 6 | 日 | 【 休 館 日 】 | | | |
| 7 | 月 | /華道 | | | |
| 8 | 火 | 水墨画/書道 | | | |
| 9 | 水 | /つるかご作り | | /初心者卓球教室 | 茶道 |
| 10 | 木 | /手芸 | | 健康相談 | |
| 11 | 金 | /民謡 | | | |
| 12 | 土 | | | | |
| 13 | 日 | 【 休 館 日 】 | | | |
| 14 | 月 | エンジョイ/俳句 | | | |
| 15 | 火 | そよかぜの会/詩吟 | | | |
| 16 | 水 | カラオケ①/カラオケ② | | | |
| 17 | 木 | 体力測定会 | | | |
| 18 | 金 | ミックスみゅーじっく/新舞踊 | | | |
| 19 | 土 | | | | |
| 20 | 日 | 【 休 館 日 】 | | | |
| 21 | 月 | 【 休 館 日 】春分の日 | | | |
| 22 | 火 | 水墨画/書道 | | | |
| 23 | 水 | バランス健康体操 | | /初心者卓球教室 | 茶道 |
| 24 | 木 | /手芸 | | | |
| 25 | 金 | /民謡 | | /フラワーアレンジメント | |
| 26 | 土 | | | | |
| 27 | 日 | 【 休 館 日 】 | | | |
| 28 | 月 | | | | |
| 29 | 火 | | | | |
| 30 | 水 | | | | |
| 31 | 木 | | | | |

※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。