

東大阪市立
五条老人センター
2023年(令和5年)7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/

《お願い》

電話のかけ間違いが発生しています。
おかけになる前に、番号の再確認をお願いします。
☎ **072-985-3751**

《生きがいクラブ 会員追加募集》

華道・俳句・折り紙・詩吟・書道
茶道・カラオケ・手芸・民謡
フラワーアレンジメント・新舞踊

♪ミックスみゅ〜じゅく体操
(呼吸を意識した椅子体操)

日時: 7月14日・28日(金)
午前10時~11時30分

定員: 20名
講師: Izumi

~8月・9月の開催~

日程: 8月4日・25日(金)
9月8日・22日(金)

受付: 7月3日(月)~13日(木)
抽選: 7月14日(金)



★エンジョイ

(お話し・脳トレ体操・ゲーム)

日時: 7月10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】

~9月の開催~

日程: 9月11日(月)
※8月はお休みです
受付: 8月1日(火)~8日(火)
抽選: 8月9日(水)

▲健康つぼ講座▼

日時: 7月31日(月)
午後1時~2時

受付: 7月3日(月)~13日(木)
抽選: 7月14日(金)

※当選された方に連絡します

定員: 20名

講師: 東大阪市訪問鍼灸マッサージ協会
代表 奥井 章生 氏

◆みんなの体操広場

(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

日時: 7月24日(月)
午前10時~11時30分

定員: 20名
講師: ボランティアグループ【なかよし】

~8月・9月の開催~

日程: 8月28日・9月25日(月)
受付: 8月1日(火)~8日(火)
抽選: 8月9日(水)

●バランス健康体操

(バランスボールを使ったストレッチ体操)

日時: 7月26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
講師: 森田 瑞穂 氏

~8月・9月の開催~

日程: 8月23日・9月27日(水)
受付: 8月1日(火)~8日(火)
抽選: 8月9日(水)

☆スマホ講座~基本編~

日時: 7月20日(木)
午後1時30分~3時30分

受付: 7月3日(月)~13日(木)
抽選: 7月14日(金)

※当選された方に連絡します

定員: 20名

講師: ソフトバンク株式会社
川上 卓也 氏

*ソフトバンクが用意したスマートフォンを使用します

☆健康相談☆

日時: 7月6日(木)
午後1時30分~3時
相談員: 引田 妙子 氏



水分補給
忘れずに!!



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



三井住友銀行ホームページ

令和5年7月 行事予定表

日	曜日	クラブ ・ 教室 ・ 行事 ・ 一般			
		大広間 (AM)	大広間 (PM)	多目的ルーム	その他
1	土				
2	日	【 休 館 日 】			
3	月		華道		
4	火	折り紙	詩吟		
5	水	カラオケ①	カラオケ②		
6	木			健康相談	
7	金		新舞踊		
8	土				
9	日	【 休 館 日 】			
10	月	エンジョイ	俳句		エンジョイ・レインボー例会
11	火	水墨画	書道	あじさいの会例会	
12	水			初心者卓球	茶道
13	木	歌体操	手芸	卓球同好会	
14	金	ミックスみゅーじっく体操	民謡		
15	土				
16	日	【 休 館 日 】			
17	月	【 休 館 日 】 海の日			
18	火		詩吟		
19	水	カラオケ①	カラオケ②	フラワーアレンジメント	
20	木		スマホ講座		
21	金		新舞踊		
22	土				
23	日	【 休 館 日 】			
24	月	みんなの体操ひろば			
25	火	水墨画	書道		
26	水	バランス健康体操①	バランス健康体操②	初心者卓球	茶道
27	木		手芸	卓球同好会	
28	金	ミックスみゅーじっく体操	民謡		
29	土				
30	日	【 休 館 日 】			
31	月		健康つぼ講座		

※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。