

東大阪市立  
**五条老人センター**  
2023年(令和5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/

《熱中症にご注意ください》

こまめに水分を補給しましょう  
室内では扇風機やエアコンで適温に調節しましょう  
屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう



《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)

～8月・9月の開催～  
日時: 8月4日・25日(金)  
9月8日・22日(金)  
午前10時～11時30分  
定員: 20名  
講師: Izumi  
(受付終了)



～8月受付/9月開催～  
受付: 8月1日(火)～8日(火)  
抽選: 8月9日(水)

♥楽しくトライ体操

日時: 9月4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  
【ダンシングクローバー】

★エンジョイ

日時: 9月11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】

◆みんなの体操広場  
(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

～8月・9月の開催～  
日時: 8月28日・9月25日(月)  
午前10時～11時30分  
受付: 8月1日(火)～8日(火)  
抽選: 8月9日(水)  
※当選された方に連絡します  
定員: 20名  
講師: ボランティアグループ【なかよし】

●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)

～8月・9月の開催～  
日時: 8月23日・9月27日(水)  
①午前10時～11時30分  
②午後1時～2時30分  
受付: 8月1日(火)～8日(火)  
抽選: 8月9日(水)  
※当選された方に連絡します  
定員: 各15名  
講師: 森田 瑞穂 氏

～9月の予定～

《ハッピーシニアの集い》  
皆様の健康とご長寿をお祝いします  
乞うご期待!!  
日時: 9月29日(金)  
午後1時30分～3時  
受付: 9月1日(金)～7日(木)  
抽選: 9月8日(金)  
定員: 30名



☆健康相談☆

※8月はお休みです  
日時: 9月7日(木)  
午後1時30分～3時  
相談員: 引田 妙子 氏



電話やメールでお金の話

「キャッシュカードの交換」  
「ATMで還付金」…などなど

それは詐欺です!!



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・サポート・センター)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

# 令和5年8月 行事予定表

		クラブ ・ 教室 ・ 行事 ・ 一般			
日	曜日	大広間 (AM)	大広間 (PM)	多目的ルーム	その他
1	火				
2	水				
3	木				
4	金	ミックスみゅーじっく体操			
5	土				
6	日	【 休 館 日 】			
7	月				
8	火			あじさいの会定例会	
9	水				
10	木				
11	金	【 休 館 日 】 山の日			
12	土				
13	日	【 休 館 日 】			
14	月				
15	火				
16	水				
17	木				
18	金				
19	土				
20	日	【 休 館 日 】			
21	月				
22	火				
23	水	バランス健康体操①	バランス健康体操②		
24	木				
25	金	ミックスみゅーじっく体操			
26	土				
27	日	【 休 館 日 】			
28	月	みんなの体操ひろば			
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。