

東大阪市立
五条老人センター
2023年(令和5年)11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/



『第37回 クラブ活動発表会』
舞台発表 11月10日(金) 午前10時～午後1時50分
歌体操・民謡・カラオケ・詩吟・新舞踊
作品展示 11月15日(水) 午前10時～午後4時
11月16日(木) 午前10時～午後3時
華道・水墨画・書道・折り紙・手芸・俳句・フラワーアレンジメント
お茶席 11月15日(水) 午前11時30分～茶菓子終了まで 茶道

♥**楽しくトライ体操**
(体操と楽しいゲーム)

日時: 11月20日(月)
午前10時～11時30分
定員: 20名 <受付終了>
講師: ボランティアグループ
【ダンシングクローバー】

～12月・1月の開催～
日程: 12月18日・1月15日(月)
受付: 12月1日(金)～6日(水)
抽選: 12月7日(木)

●**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: 11月22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 <受付終了>
講師: 森田 瑞穂 氏

～12月・1月の開催～
日程: 12月20日・1月24日(水)
受付: 12月1日(金)～6日(水)
抽選: 12月7日(木)

♪**ミックスみゅ～じゅく体操**
(呼吸を意識した椅子体操)

日時: 11月24日(金)
午前10時～11時30分
定員: 20名 <受付終了>
講師: Izumi

～12月・1月の開催～
日程: 12月8日・22日(金)
1月12日・26日(金)
受付: 11月1日(水)～7日(火)
抽選: 11月8日(水)

◆**みんなの体操広場**
(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

日時: 11月27日(月)
午前10時～11時30分
定員: 20名 <受付終了>
講師: ボランティアグループ【なかよし】

～12月・1月の開催～
日程: 12月25日・1月22日(月)
受付: 12月1日(金)～6日(水)
抽選: 12月7日(木)

★**エンジョイ**
(お話し・脳トレ・ゲーム)

～12月の開催～
日時: 12月11日(月)
※11月はお休みです
午前10時～11時30分
受付: 11月1日(水)～7日(火)
抽選: 11月8日(水)
定員: 21名
講師: ボランティアグループ【エンジョイ】

▲**健康の集い**▼
『食の話と体操』

～食から始める認知障害対策～

日時: 11月29日(水)
午後1時30分～3時
定員: 30名 <受付終了>
講師: (株)日本食生活指導センター
橋本 通子 氏 他
大阪ガスグループ福祉財団
健康トレーナー 堀江 利恵 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！！



～庭園清掃～

日時: 11月28日(火)
午前9時～(1時間程度)
※雨天の場合は中止
ご協力よろしくお願ひいたします

☆健康相談☆

日時: 11月2日(木)
午後1時30分～3時
相談員: 引田 妙子 氏



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

令和5年11月 行事予定表

日	曜日	クラブ・教室・行事・一般			
		大広間(A.M)	大広間(P.M)	多目的ルーム	その他
1	水	カラオケ①	カラオケ②		
2	木		新舞踊	健康相談	
3	金	【休館日】文化の日			
4	土				
5	日	【休館日】			
6	月		華道	俳句	レインボー例会
7	火	折り紙	詩吟	あじさいの会	
8	水			初心者卓球	茶道
9	木	歌体操	手芸	卓球同好会	
10	金	クラブ活動発表会《舞台発表》			
11	土				
12	日	【休館日】			
13	月	会場設営			
14	火	作品搬入・活けこみ			
15	水	クラブ活動発表会《作品展示》			
16	木				
17	金	館内後片付け			
18	土				
19	日	【休館日】			
20	月	楽しくトライ体操			ダンシングクローバー例会
21	火		詩吟		
22	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
23	木	【休館日】勤労感謝の日			
24	金	ミックスみゅーじっく体操	民謡		
25	土				
26	日	【休館日】			
27	月	みんなの体操ひろば			
28	火	水墨画	書道		庭園清掃
29	水		健康のつどい		
30	木		新舞踊		

※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。