

東大阪市立
五条老人センター
2024年(令和6年)1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/

♣あさひっこの子どもと
折り紙づくりをしましょう!

日時: 1月25日(木)
午前10時~11時
定員: 10名
受付: 1月4日(木)~先着順
協力: ホランティアグループ 折り鶴



健康づくりのための「体力測定会」

日時: 1月29日(月)
①午前10時~
②午後12時30分~
③午後2時30分~
定員: 各10名
受付: 1月4日(木)~10日(水)
抽選: 1月11日(木)
協力: 京都橋大学 中野英樹准教授・学生

囲碁大会

日時: 1月30日(火)
午後12時集合
定員: 16名 <先着順>
受付: 12月11日(月)~



奮ってご参加ください



♪ミックスみゅ〜じゅっく体操
(呼吸を意識した椅子体操)

日時: 1月12日・26日(金)
午前10時~11時30分
定員: 20名 <受付終了>
講師: Izumi

~2月・3月の開催~

日程: 2月9日(金)
3月8日・22日(金)
定員: 25名
受付: 1月4日(木)~10日(水)
抽選: 1月11日(木)



◆みんなの体操広場

(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

日時: 1月22日(月)
午前10時~11時30分
定員: 20名 <受付終了>
講師: ホランティアグループ [なかよし]

~2月・3月の開催~

日程: 2月26日・3月25日(月)
受付: 1月4日(木)~10日(水)
抽選: 1月11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: 1月24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

~2月・3月の開催~

日程: 2月28日・3月27日(水)
受付: 2月1日(木)~6日(火)
抽選: 2月7日(水)

★エンジョイ

(お話し・脳トレ・ゲーム)

~2月・3月の開催~

※1月はお休みです

日時: 2月5日・3月11日(月)
午前10時~11時30分
講師: ホランティアグループ [エンジョイ]

♥楽しくトライ体操

(体操と楽しいゲーム)

日時: 1月15日(月)
午前10時~11時30分

~2月・3月の開催~

日程: 2月19日・3月18日(月)
講師: ホランティアグループ
[ダンシングクローバー]

エンジョイ・楽しくトライ体操は
2月からお申込みなしで
参加していただけます!!



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

それは詐欺です!!



☆健康相談☆

※1月はお休みです

日時: 2月1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』
地域の身近な福祉の相談窓口
TEL: 072-986-7673
FAX: 072-986-7592



令和6年1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	月	【 休 館 日 】 元日			
2	火	【 休 館 日 】			
3	水	【 休 館 日 】			
4	木				
5	金				
6	土				
7	日	【 休 館 日 】			
8	月	【 休 館 日 】 成人の日			
9	火	折り紙	俳句	あじさいの会	
10	水				茶道(初釜)
11	木				
12	金	ミックスみゅーじっく体操			
13	土				
14	日	【 休 館 日 】			
15	月	楽しくトライ体操			ダンシングクローバー例会
16	火	詩吟			
17	水	カラオケ①	カラオケ②	フラワーアレンジメント	
18	木				
19	金		新舞踊		
20	土				
21	日	【 休 館 日 】			
22	月	みんなの体操ひろば			
23	火	水墨画	書道		
24	水	バランス健康体操①	バランス健康体操②	初心者卓球教室	茶道
25	木	あさひっこと折り紙づくり	手芸	卓球同好会	
26	金	ミックスみゅーじっく体操	民謡		
27	土				
28	日	【 休 館 日 】			
29	月	体力測定会			
30	火		囲碁大会		
31	水				

※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。