

東大阪市立  
**五条老人センター**  
2024年(令和6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/



**★エンジョイ**

(お話し・脳トレ・ゲーム)

日時:3月11日(月)  
午前10時~11時30分  
講師:ボ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)

日程:3月18日(月)  
午前10時~11時30分  
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・楽しくトライ体操は、ボランティアグループのご協力により当日でも参加ができるようになりました。お気軽にご参加



**♪ミックスみゅ〜じゅ〜体操**

(呼吸を意識した椅子体操)

~3月の開催~

日時:3月8日・22日(金)  
午前10時~11時30分  
定員:25名 <受付終了>

~4月の開催~

日時:4月12日・26日(金)  
午前10時~11時30分  
定員:20名 抽選  
受付:4月1日(月)~9日(火)  
講師:l z u m i

**◆みんなの体操広場**

(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

~3月・4月の開催~

日時:3月25日・4月22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】



**●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)

~3月の開催~

日時:3月27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>

~4月の開催~

日時:4月24日(水)  
定員:各20名 抽選  
受付:4月1日(月)~9日(火)  
講師:森田 瑞穂 氏 ※時間:は上記と同

**終活講座**

~人生をよりよく締めくくるために~

日時:3月21日(木)  
午後1時30分~15時00分  
定員:30名(先着順)  
受付:3月1日(金)~  
講師:りそな銀行のみなさま



**eスポーツの体験**

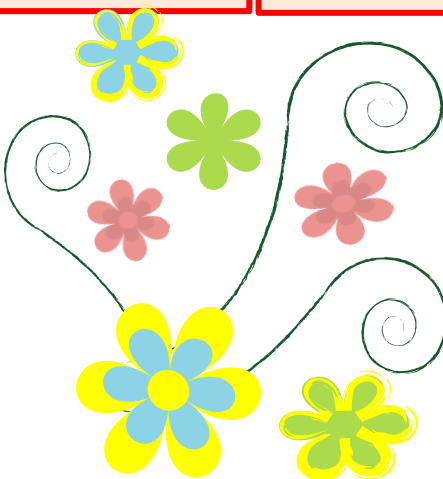
介護予防や認知症予防など健康維持する効果があります

日時:3月25日(月)  
午後1時30分~15時00分  
定員:10名(先着順)  
受付:3月1日(金)~  
協力:ボランティアグループ eスポーツ同好会のみなさん



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☆

日時:3月7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3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	金		新舞踊		
2	土				
3	日	【 休 館 日 】			
4	月		華道		
5	火	折り紙	詩吟		
6	水	カラオケ①	カラオケ②	第三者委員会	
7	木			健康相談	
8	金	ミックスみゅーじっく体操	民謡		
9	土				
10	日	【 休 館 日 】			
11	月	エンジョイ	俳句		エンジョイ例会
12	火	水墨画	書道	あじさいの会	
13	水			初心者卓球教室	茶道
14	木	歌体操	手芸	卓球同好会	
15	金		新舞踊		
16	土				
17	日	【 休 館 日 】			
18	月	楽しくトライ体操	華道		ダンシングクローバー例会
19	火		詩吟		
20	水	【 休 館 日 】 春分の日			
21	木		終活講座		
22	金	ミックスみゅーじっく体操	民謡		
23	土				
24	日	【 休 館 日 】			
25	月	みんなの体操ひろば	eスポーツの体験		
26	火	水墨画	書道		
27	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
28	木		手芸	卓球同好会	
29	金				
30	土				
31	日	【 休 館 日 】			

※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。