

東大阪市立 TAKAIDA ROUJIN SENTER

高井田 老人センター

11月 ★ 2019 (令和 元年) 11月号

発行日 令和 元年 11月 1日
 発行元 社会福祉法人 東大阪市社会福祉協議会
 東大阪市立 高井田老人センター
 所在地 東大阪市高井田元町1-2-13
 電話 06-6789-3751
 F A X 06-6789-9174
<http://www.heartnet-hoshakyo.org/>

東大阪の歴史や文化を学ぶ まちあるき

日時：11月19日(火) 午前9時～午後12時頃
 ※雨天決行・荒天中止
 集合：近鉄「東花園駅」改札口前 午前9時
 案内：東花園から池島周辺
 解散：近鉄「東花園駅」午後12時頃
 定員：30名(先着順)
 申込：11月1日(火) 午前9時より
 ※詳しくはチラシ等をご覧ください。



スマホ教室

～入門編～

日時：令和元年11月7日(木)・11月8日(金)
 午前10時～11時頃
 場所：当センター会議室1
 募集：20名(先着順)
 申込：10月25日(金) 午前9時より

～応用編～

日時：令和元年11月22日(金)・11月29日(金)
 午前10時～11時頃
 場所：当センター会議室1
 募集：20名(先着順)
 申込：11月11日(月) 午前9時より
 ※詳しくはチラシ等をご覧ください。



気功体操(後半)

日時：11月14日・12月12日
 1月9日・2月13日・3月12日
 全て第2木曜日
 午前10時～午前11時30分
 場所：当センター大広間
 定員：30名(先着順)
 申込期間：11月5日(火) 午前9時より
 ※前半に参加された方は申込対象外です。

振り込め詐欺に
ご注意!!

みんなの体操ひろば

日時：11月 6日(水)
 11月20日(水)
 午後1時30分～3時
 場所：当センター大広間
 ☆参加自由! 申込不要! ☆

図書の日

日時：11月15日(金)
 午前10時～午後4時の間、利用できます。
 場所：当センター会議室1

健トレ!講座

～健幸トレーニング～【2回目】
 日時：11月7日(木)
 午後1時～1時45分
 場所：当センター大広間



健幸運動教室

日時：11月14日(木)【5回目】
 午後1時～1時45分
 場所：当センター大広間



メロティラウんどう教室

日時：11月21日(木)【7回目】
 午後1時30分～3時
 場所：当センター大広間



健康相談

日時：11月20日(水)
 午後1時30分～3時30分

男性の肘筋体操

日時：11月8日(金)【7回目】
 午前10時50分～午後12時頃
 場所：当センター大広間

リズムDE(で)体操

～カラダ・コンディショニング～【2回目】
 日時：[第2金曜日クラス]11月 8日(金)
 [第4金曜日クラス]11月22日(金)
 午後2時～2時45分
 場所：当センター大広間



楽しくトライ体操

《3回コース》【3回目】
 日時：11月21日(木)
 午前10時～11時30分
 場所：当センター大広間

やさしいストレッチ

日時：11月11日(月)【10回目】
 11月25日(月)【11回目】
 午前10時～11時30分
 場所：当センター会議室1

女性の肘筋体操(後半)

日時：11月22日(金)【2回目】
 午前10時50分～午後12時頃
 場所：当センター大広間

「ラージボール&卓球ひろば」

| | |
|-----|-------|
| ラージ | 月・水・金 |
| 卓球 | 火・木・土 |

いきいきネット相談支援センター

福祉に関わることなら、お気軽にご相談下さい。
 ※こちらは福祉相談窓口専用電話番号です。
 専用電話：06-6789-7206
 F A X：06-6789-9174

ご利用上の注意

当センター利用の際は、必ず事務所に利用証をご提出下さい。利用者証を出さずに入館することのないようにお願いします。

★ ● 12月のお知らせ ● ★

「カラダにいい食べ方講座Ⅱ」
 日時：令和元年12月16日(月)
 午後1時30分～3時30分
 講師：西保健センター 栄養士さん

「1日遅れのクリスマス会(仮)」
 日時：令和元年12月26日(木)
 午後1時30分～(予定)

