


東大阪市立 TAKAIDA ROUJIN SENTER

高井田 老人センター


発行日 令和元年12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/>

12月  2019 (令和元年) 12月号


◆◆◆ 年末年始のお知らせ ◆◆◆
 令和元年12月30日(月)～
 令和2年1月3日(金) 休館

★老人センター利用登録の更新について★
 令和2年1月から3月末までに、老人センター利用登録を更新し「利用者証」を再発行いたします。
 ※詳しくはチラシをご覧ください、窓口にお問合せ下さい。

カラダにいい食べ方講座Ⅱ
 ～たんぱく質とフレイル予防～
 日時：令和元年12月16日(月)
 午後1時30分～午後3時30分
 場所：当センター大広間
 参加費：無料
 定員：30名(先着順)
 申込期間：12月3日(火)～12月12日(木)

 体組成計の測定つき!


★ ★ 1日遅れのクリスマス会 ★ ★
 日時：令和元年12月26日(木)
 午後1時30分～午後3時
 場所：当センター大広間
 参加費：無料
 定員：50名(先着順)
 申込期間：12月5日(木)～12月19日(木)



クリスマスシーズンにぴったりのバイオリン演奏とビンゴゲームなど楽しい内容を企画しています!

みんなの体操ひろば
 日時：12月4日(水)
 12月18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! 😊


図書館の日
 12月20日(金)
 午前10時～午後4時
 当センター会議室1



◇◇◇ 健康相談 12月はお休みです ◇◇◇

振り込み詐欺にご注意!!

リズムDE(で)体操
 ～カラダ・コンディショニング～【3回目】
 日時：[第2金曜日クラス]12月13日(金)
 [第4金曜日クラス]12月27日(金)
 午後2時～2時45分
 場所：当センター大広間




男性の時筋体操
 日時：12月13日(金)【8回目】
 午前10時50分～午後12時頃
 場所：当センター大広間

やさしいストレッチ
 日時：12月9日(月)【12回目】
 12月23日(月)【13回目】
 午前10時～11時30分
 場所：当センター会議室1

健幸運動教室
 日時：12月12日(木)【6回目】
 午後1時～1時45分
 場所：当センター大広間

健トレ!講座
 ～健康トレーニング～【3回目】
 日時：12月5日(木)
 午後1時～1時45分
 場所：当センター大広間

メロティうんどう教室
 日時：12月19日(木)【8回目】
 午後1時30分～3時
 場所：当センター大広間



パソコン教室
 ～年賀状を作ろう～
 日時：令和元年12月17日(火)
 【1部】午後1時～2時30分
 【2部】午後2時45分～4時15分
 ※詳しくは申込チラシ等をご覧ください。


●1月のお知らせ●
 ☺「演芸会(仮)」☺
 令和2年1月開催予定
 楽しい演芸を企画しています!

気功体操(後半)
 日時：12月12日(木)【2回目】
 午前10時～午前11時30分
 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

映画鑑賞会
 おくりびと
 日時：12月20日(金)
 午後1時30分～3時40分
 場所：当センター大広間
 ☆入場無料!!
 ☆入場には高井田老人センター利用者証をお持ちください。



ご利用上の注意
 当センター利用の際は、必ず事務所に利用者証をご提出下さい。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。

いきいきネット相談支援センター
 福祉に関することなら、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