

高井田 老人センター



2020 (令和 2年) 10月号

発行日 令和 2年 10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

FAX 06-6789-9174

http://www.heartnet-hoshakyo.org/

コロナに負けない体質改善講座(第3回)

第3回・・**体温 水分 腸内環境**

日時: 10月2日(金) 午前10時~11時20分

場所: 当センター大広間

講師: 理学療法士 廣光 悠哉氏 吉岡 航氏



気功体操(前半)

【第1回目】

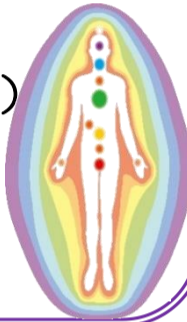
日時: 第2木曜日クラス 10月8日(木)

第4木曜日クラス 10月22日(木)

午前10時~11時30分

場所: 当センター大広間

講師: 鈴木 和子 先生



リズムDE(で)体操

~カラダ・コンディショニング~

【第1回目】

日時: 第2金曜日クラス 10月9日(金)

第4金曜日クラス 10月23日(金)

午前10時~10時45分

場所: 当センター大広間

講師: 谷口 結香さん



男性・女性の健幸運動教室

【第1回目】

日時: 男性第1木曜日 10月1日(木)

女性第3木曜日 10月15日(木)

午前10時~10時45分

場所: 当センター大広間

講師: 谷口 結香さん



健康相談

日時: 10月21日(水)

午後1時30分~3時30分

相談員: 早崎 葉子氏



月が綺麗に見える季節になりました。今年は、十五夜が10月1日(木)、十三夜(じゅうさんや)が10月29日(木)です。一般的に十五夜にお月見をしたら、十三夜に必ずお月見をするものとされてきました。十五夜だけを鑑賞する事を

[方月見(かたみつき)]とよび縁起がよくないと言われていたからです。今年は、十五夜と十三夜を楽しみましょう!

10月は、実りの季節です。お米をはじめ、いろんな作物が収穫できることに感謝したいです。



国勢調査をよそおった



詐欺にご注意ください

通帳・キャッシュカードは、渡さない。口座の暗証番号やクレジットカードの番号は教えない。

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

FAX: 06-6789-9174