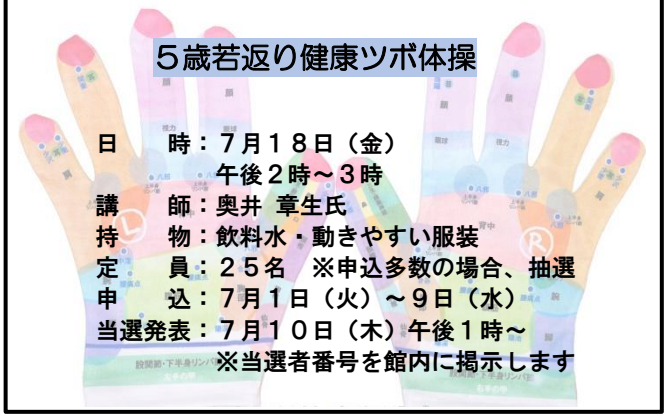
角田総合
老人センター
7月号 VOL.159

発 行 日 令和７年７月１日
編集発行 東大阪市社会福祉協議会
角田総合老人センター
所 在 地 東大阪市角田２－３－８
電　　話 072－962－8011
ＦＡＸ 072－963－2020

５歳若返り健康ツボ体操



日　　時：７月１８日（金）
午後２時～３時
講　　師：奥井 章生氏
持　　物：飲料水・動きやすい服装
定　　員：２５名　※申込多数の場合、抽選
申　　込：７月１日（火）～９日（水）
当選発表：７月１０日（木）午後１時～
※当選者番号を館内に掲示します

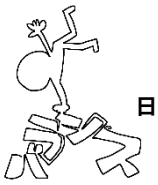
笑っていこうや！楽らくトライ体操

日　　時：７月１８日（金）午前１０時～１１時
講　　師：楽らくトライ体操推進員
持　　物：タオル・飲料水
定　　員：４０名
※申込多数の場合、抽選
申　　込：７月１日（火）～９日（水）
当選発表：７月１０日（木）午後１時～
※当選者番号を館内に掲示します

３Ｂ体操

日　　時：７月１６日（水）
午後１時３０分～２時３０分
講　　師：日本３Ｂ体操協会　公認指導者
森本 幸香子氏
持　　物：タオル・飲料水
定　　員：３０名　※申込多数の場合、抽選
申　　込：７月１日（火）～９日（水）
当選発表：７月１０日（木）午後１時～
※当選者番号を館内に掲示します

バランス健康体操教室



日　時：７月９日（水）
①午前１０時～１１時３０分
②午後１時～２時３０分
講　師：健康体操インストラクター
森田 瑞穂氏
持　物：スポーツタオル・飲料水
ヨガマット・あれば５本指の靴下
定　員：①②各３５名
申　込：６月３０日（月）～
申込先着順
①②いずれかをお選びください

介護予防キックボクシング

日　　時：８月５日（火）
午後１時３０分
～３時
講　　師：株式会社ＳＴＹＬＥ
池本 誠知氏
持　　物：タオル・飲料水
定　　員：２０名
※申込多数の場合、抽選
申　　込：７月１４日(月)～２５日(金)
当選発表：７月２８日(月) 午後１時～
※当選者番号を館内に
掲示します

セルフケアヨガ

日　　時：８月４日（月）
午後２時～３時
講　　師：セルフケアヨガ講師
森 伸代氏
持　　物：タオル・ヨガマット・飲料水
定　　員：２５名
※申込多数の場合、抽選
申　　込：７月１４日(月)～２５日(金)
当選発表：７月２８日(月) 午後１時～
※当選者番号を館内に
掲示します

７月の映画鑑賞会

日　時：７月３０日（水）
①午前１０時～正午
②午後１時～３時
定　員：①②各４０名
申　込：６月３０日（月）～
申込先着順
①②いずれかを
お選びください

高齢者ｅスポーツ広場

現在オープン中です！
時　間：午前１０時～正午
午後１時３０分～３時３０分
内　容：太鼓・ボウリング・カーレース
テニス・テーブルゲーム
などから選べます

カフェ悠友

日　時：７月７日（月）・２５日（金）
午前１１時～午後３時
場　所：角田総合老人センター
１階だんらん室
コーヒー・紅茶ほか（１２０円）

いきいき健康相談

日　時：７月１６日（水）
午後１時３０分～３時
受　付：当日午後２時３０分まで

詐欺被害のほとんどが、
自宅の固定電話への１本の電話から始まっています！

いきいきネット
相談支援センター
福祉にかかわることなら
お気軽にご相談ください。
TEL:072-962-8265
FAX:072-963-2020

※お申込みは、午前９時からお願い致します。