

# 角田総合 老人センター 9月号 VOL.161

発行日 令和7年9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

## ワンコイン生活サポーター養成講座

日時：10月10日(金)  
午後1時～4時  
場所：角田総合老人センター  
2階 研修室  
内容：認知症サポーター養成講座  
ボランティア活動について ほか  
対象者：市内在住または  
在勤の方  
登録料：500円

申込受付中!



## ニコニコ体操

日時：①10月1日(水)  
②11月5日(水)  
午前10時～11時30分  
内容：①②健康体操(吉村先生)  
持物：タオル・飲料水  
定員：①②各25名  
①②いずれかお選びください  
申込：9月17日(水)～申込先着順



## バランス健康体操教室

日時：9月10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30名  
①②いずれかをお選びください  
申込：9月1日(月)～ 申込先着順



## 笑っていこうや! 楽しくトライ体操

日時：9月19日(金)  
午前10時～11時  
講師：楽しくトライ体操推進員  
持物：タオル・飲料水  
定員：40名  
申込：9月1日(月)～9日(火)  
※申込多数の場合、抽選  
当選発表：9月10日(水)午後1時～



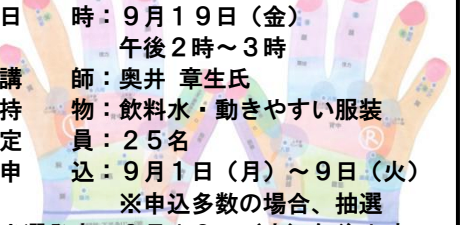
## セルフケアヨガ教室

日時：10月6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：9月18日(木)～30日(火)  
※申込多数の場合、抽選  
当選発表：10月1日(水)午後1時～



## 5歳若返り健康ツボ体操

日時：9月19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：9月1日(月)～9日(火)  
※申込多数の場合、抽選  
当選発表：9月10日(水)午後1時～



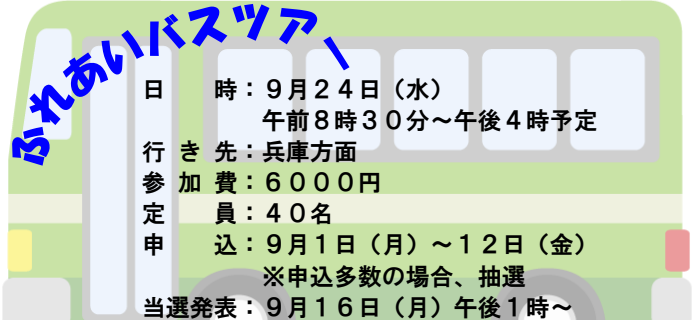
## 3B体操

日時：9月17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：9月1日(月)～9日(火)  
※申込多数の場合、抽選  
当選発表：9月10日(水)午後1時～



## ふれあいバスツアー

日時：9月24日(水)  
午前8時30分～午後4時予定  
行き先：兵庫方面  
参加費：6000円  
定員：40名  
申込：9月1日(月)～12日(金)  
※申込多数の場合、抽選  
当選発表：9月16日(月)午後1時～



## 青春のつと

日時：9月20日(土)  
午後1時30分～3時10分  
内容：①フラダンス披露等  
②舞弦鼓によるエイサー  
定員：40名  
申込：9月1日(月)～12日(金)  
※申込多数の場合、抽選  
当選発表：9月16日(火)  
午後1時～



## 卓球自主クラブ

10月より開催します!

日時：①第1・3火曜日  
②第1・3水曜日  
③第2・4金曜日  
午後1時30分～4時  
定員：①②③各20名  
①②③いずれかお選びください  
申込：9月10日(水)～申込先着順



## いきいき健康相談

日時：9月17日(水)  
午後1時30分～3時  
受付：当日午後2時30分まで

## 9月の 映画鑑賞会

## ステキな 金縛り

日時：9月29日(月)  
①午前9時40分～正午  
②午後1時～3時20分  
定員：①②各40名  
①②いずれかをお選びください  
申込：8月19日(火)～申込先着順

## 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



『自分だけは大丈夫』そう思っていますか? 知らない電話には「家族に相談します」のひとこと。

## カフェ怒友

日時：9月1日(月)・26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