

東大阪市立
五条老人センター
2024年(令和6年)10月号

発行元:東大阪市社会福祉協議会 五条老人センター
所在地:東大阪市五条町9番45号
電話:072-985-3751
FAX:072-986-7592
URL:www.heartnet-hoshakyo.org/



～11月の予定～「38回 クラブ活動発表会」

舞台発表 11月8日(金)
作品展示 11月13日(水)～14日(木)
お茶席 11月13日(水)
※詳細は後日発表します!!



★健康相談
日時:10月3日(木)
午後1時30～3時
相談員:引田 妙子

♪ミックスみゅ～じゅく体操
(呼吸を意識した椅子体操)

～10月・11月の開催～

日時:10月11日・25日(金)
11月22日(金)
午前10時～11時30分
定員:20名
講師:Izumi
〈受付終了〉

★エンジョイ
(お話し・脳トレ体操・ゲーム)

日時:10月7日(月)
次回、11月はお休み
(クラブ活動発表会のため)
午前10時～11時30分
講師:ボランティアグループ【エンジョイ】

♥楽しくトライ体操
(体操と楽しいゲーム)

日時:10月21日(月)
次回、11月18日(月)
午前10時～11時30分
講師:ボランティアグループ
【ダンシングクローバー】

エンジョイ・楽しくトライ体操は、ボランティアグループさんのご協力により当日参加ができるようになりました。お気軽にご参加ください!!

◆3B体操

(リズムに合わせて体を動かしましょう)

日時:10月9日(水)
午前10時～11時00分
定員:20名
講師:3B体操の講師
〈受付終了〉

●バランス健康体操

(バランスボールを使ったストレッチ体操)

～10月・11月の開催～
日時:10月23日・11月27日(水)
①午前10時～11時30分
②午後1時～2時30分
定員:各20名
講師:森田 瑞穂 氏
受付:10月1日(火)～8日(火)
抽選:10月9日(水)
※当選された方に連絡します

●♪音楽療法

(童謡、唱歌など、懐かしい曲を歌います)

～11月の開催～
日時:11月21日(木)
午前10時～11時00分
定員:20名
講師:岡本 美佳 氏
受付:10月1日(火)～8日(火)
抽選:10月9日(水)
※当選された方に連絡します

◆みんなの体操広場

(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

～10月・11月の開催～
日時:10月28日・11月25日(月)
午前10時～11時30分
定員:20名
講師:ボランティアグループ「なかよし」
受付:10月1日(火)～8日(火)
抽選:10月9日(水)
※当選された方に連絡します

♥世代間交流事業

あさひっこの子ども達と遊ぼう!

日時:10月31日(木)
午前10時～11時
定員:10名
講師:ボランティアグループ
「レインボー」
〈受付終了〉

●映画鑑賞会「銀河鉄道の父」

日時:10月29日(火)
1部:午前9時30分～11時30分
2部:午後1時30分～3時30分
定員:各30名<先着順>
受付:10月1日(火)～



～庭園清掃～ご協力お願いいたします

日時:10月22日(火)午前9時～(1時間程)※雨天の場合は中止



※特殊詐欺撲滅※
電話やメールでお金の話、それは詐欺です!!

いきいきネット相談支援センター
当老人センターは、CSW(コミュニティ・ソーシャル・ワーカー)配置施設です。
身近なことで困っていることはありませんか?
福祉に関わるのならお気軽にご相談ください。
専用電話:072-986-7673/FAX:072-986-7592



令和6年10月 行事予定表

クラブ ・ 教室 ・ 行事 ・ 一般

日	曜日	一般			
		大広間 (AM)	大広間 (PM)	多目的ルーム	その他
1	火	折り紙	詩 吟		
2	水	カラオケ①	カラオケ②		
3	木			健康相談	
4	金		新舞踊		はじめてV講座
5	土				
6	日	【 休 館 日 】			
7	月	エンジョイ	華 道		エンジョイ例会
8	火	水墨画同好会	書 道	あじさいの会例会	
9	水	3B体操		初心者卓球教室①②	茶 道
10	木	歌体操	手 芸	卓球同好会①②	
11	金	ミックスみゅーじっく体操	民 謡	俳 句	
12	土				
13	日	【 休 館 日 】			
14	月	【 休 館 日 】 スポーツの日			
15	火		詩 吟		
16	水	カラオケ①	カラオケ②	フラワーアレンジメント	
17	木				
18	金		新舞踊		
19	土				
20	日	【 休 館 日 】			
21	月	楽しくトライ体操	華 道		ダンス'クローバー'例会
22	火	水墨画同好会	書 道		庭園清掃
23	水	バランス健康体操①	バランス健康体操②	初心者卓球教室①②	茶 道
24	木		手 芸	卓球同好会①②	
25	金	ミックスみゅーじっく体操	民 謡		
26	土				
27	日	【 休 館 日 】			
28	月	みんなの体操広場			
29	火	映画鑑賞会①	映画鑑賞会②		
30	水	歌体操			
31	木	世代間交流あさひっこ			

※行事予定、及び部屋の使用が変更になることがありますのでご注意ください。
 ※行事の詳細につきましては、表面をご覧ください。