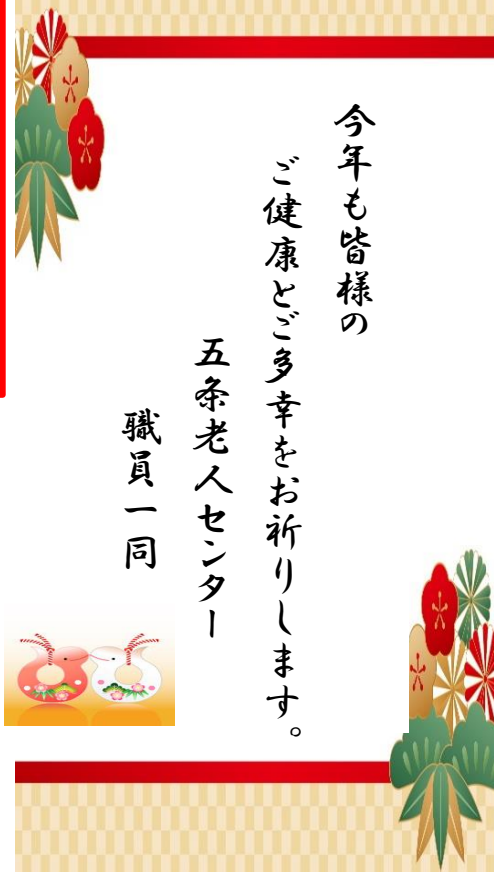



東大阪市立  
**五条老人センター**  
 2025年(令和7年) 1月号 

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/

**健康づくりのための  
 『体力測定会』**  
 日時: 3月12日(水)  
 ①午前10時～  
 ②午後12時30分～  
 ③午後2時30分～  
 定員: 各10名  
 受付: 2月3日(月)～10日(月)  
 抽選: 2月12日(水)  
 協力: 京都橋大学中野英樹准教授・学生



**囲碁大会**   
 日時: 1月31日(金)  
 午後12時集合  
 定員: 16名 <先着順>  
 受付: 定員なり次第申込終了

ご参加ください 

**♪ミックスみゅ～じっく体操**  
 (呼吸を意識した椅子体操)  
 日時: 1月10日・24日(金)  
 午前10時～11時30分  
 定員: 20名 <受付終了>  
 講師: Izumi  
 ~2月・3月の開催~  
 日程: 2月14日・28日(金)  
 3月14日・28日(金)  
 定員: 20名  
 受付: 1月6日(月)～14日(火)  
 抽選: 1月15日(水)

**◆みんなの体操広場**  
 (お話し・体操・ゲーム・炭坑節)  
 日時: 1月27日(月)  
 午前10時～11時30分  
 定員: 20名 <受付終了>  
 講師: ボランティアグループ【なかよし】  
 ~2月・3月の開催~  
 ※2月はお休みです  
 日程: 3月24日(月)  
 受付: 3月3日(月)～10日(月)  
 抽選: 3月12日(水)

**●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)  
 日時: 1月22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 <受付終了>  
 講師: 森田 瑞穂 氏  
 ~2月・3月の開催~  
 日程: 2月26日・3月26日(水)  
 受付: 2月3日(月)～10日(月)  
 抽選: 2月12日(水)

**★エンジョイ**  
 (お話し・脳トレ・ゲーム)  
 ※1月はお休みです  
 ~2月・3月の開催~  
 日時: 2月10日・3月10日(月)  
 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: 1月20日(月)  
 午前10時～11時30分  
 ~2月・3月の開催~  
 日程: 2月17日・3月17日(月)  
 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!!

**電話やメールでお金の話**

「キャッシュカードの交換」  
 「ATMで還付金」…など

**それは詐欺です!!**



☆ **健康相談** ☆

※1月はお休みです  
 次回は: 2月6日(木)  
 午後1時30分～3時  
 相談員: 引田 妙子 氏

「いきいきネット  
 相談支援センター」  
 地域の身近な福祉の相談窓口  
 TEL: 072-986-7673  
 FAX: 072-986-7592

# 令和7年1月 行事予定表

クラブ ・ 教室 ・ 行事 ・ 一般					
日	曜日	大広間 (AM)	大広間 (PM)	多目的ルーム	その他
1	水	【 休 館 日 】 元 日			
2	木	【 休 館 日 】			
3	金	【 休 館 日 】			
4	土				
5	日	【 休 館 日 】			
6	月				
7	火	折り紙			
8	水				茶 道 (初釜)
9	木				
10	金	ミックスみゅーじっく体操			
11	土				
12	日	【 休 館 日 】			
13	月	【 休 館 日 】 成人の日			
14	火		俳 句	あじさいの会例会	
15	水	カラオケ①	カラオケ②	フラワーアレンジメント	
16	木	歌体操			
17	金		新舞踊		
18	土				
19	日	【 休 館 日 】			
20	月	楽しくトライ体操	華 道		ダンシングクローバー例会
21	火		詩 吟		
22	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	茶 道
23	木		手 芸	卓球同好会①②	
24	金	ミックスみゅーじっく体操	民 謡		
25	土				
26	日	【 休 館 日 】			
27	月	みんなの体操ひろば			
28	火	水墨画同好会	書 道		
29	水				
30	木				
31	金		囲碁大会		

※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。