

東大阪市立

五条老人センター

2025年(令和7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～

第39回「クラブ活動発表会」

- 舞台発表 11月7日(金)
- お茶席 11月12日(水)
- 作品展示 11月12日(水)～13日(木)

☆ 健康相談 ☆

日時: 10月2日(木)
 午後1時30分～3時
 相談員: 引田 妙子 氏

●映画鑑賞会 「ドクターコトー診療所」

日時: 10月29日(水)
 1部: 午前9時30分
 ～11時45分
 2部: 午後1時30分
 ～3時45分

※参加希望の方は、当日お越し下さい。

★エンジョイ

(お話し・脳トレ体操・ゲーム)

日時: 10月6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: ホラティアグループ【エンジョイ】

※参加希望の方は、当日お越し下さい。

♥楽しくトライ体操

(体操と楽しいゲーム)

日時: 10月20日(月)
 次回、11月17日(月)
 午前10時～11時30分
 講師: ホラティアグループ
 【ダンシングクローバー】

※参加希望の方は、当日お越し下さい。

♪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10日・24日(金)
 11月28日(金)
 午前10時～11時30分

～12月・1月の開催～
 日時: 12月12日(金)
 1月9日・23日(金)

講師: Izumi
 定員: 20名 抽選
 受付: 11月17日(月)～25日(火)
 抽選・当選発表: 11月26日(水)
 ★当選者番号を館内に掲示します

●バランス健康体操

(バランスホールを使ったストレッチ体操)

～10月・11月の開催～
 日時: 10月22日・11月26日(水)
 ①午前10時～11時30分
 ②午後1時～2時30分

講師: 森田 瑞穂 氏
 定員: 各20名 抽選
 受付: 10月1日(水)～7日(火)
 抽選・当選発表: 10月8日(水)
 ★当選者番号を館内に掲示します

～12月・1月の開催～
 日時: 12月24日・1月28日(水)

◆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27日(月)
 11月はお休み
 午前10時～11時30分
 講師: ホラティアグループ「なかよし」
 定員: 20名 抽選
 受付: 10月1日(水)～7日(火)
 抽選・当選発表: 10月8日(水)
 ★当選者番号を館内に掲示します
 ～12月・1月の開催～
 日時: 12月22日・1月26日(月)

●♪ 音楽療法 ♪

(童謡、懐かしい曲などを歌います)

日時: 10月16日(木)
 午後1時30分～2時30分
 講師: 岡本 美佳 氏

<受付終了>

～庭園清掃～

日時: 10月28日(火)
 午前9時～(1時間程度)

- 雨天の場合は中止。
- 汚れても良い服装でお越しください。

※ご協力よろしくお願いたします。



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!!



「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10月 行事予定表

クラブ ・ 教室 ・ 行事 ・ 一般

日	曜日	クラブ ・ 教室 ・ 行事 ・ 一般			
		大広間 (AM)	大広間 (PM)	多目的ルーム	その他
1	水	カラオケ①部	カラオケ②部	(卓球開放日)	
2	木			健康相談	
3	金		新舞踊	(卓球開放日)	
4	土				
5	日	【 休 館 日 】			
6	月	エンジョイ	華 道	(卓球開放日)	エンジョイ例会
7	火	折り紙	詩 吟	〃	
8	水			初心者卓球教室①部②部	茶 道
9	木	歌体操	手 芸	卓球同好会①部②部	
10	金	ミックスみゅ〜じっく体操	民 謡	(卓球開放日)	
11	土				
12	日	【 休 館 日 】			
13	月	【 休 館 日 】 スポーツの日			
14	火	水墨画同好会	書 道	あじさいの会例会/俳句	
15	水	カラオケ①部	カラオケ②部	フラワーアレンジメント	
16	木		音楽療法	(卓球開放日)	
17	金		新舞踊	〃	
18	土				
19	日	【 休 館 日 】			
20	月	楽しくトライ体操	華 道	(卓球開放日)	ダンスクラブ例会
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①部②部	茶 道/バランス講師控室
23	木		手 芸	卓球同好会①部②部	
24	金	ミックスみゅ〜じっく体操	民 謡	(卓球開放日)	
25	土				
26	日	【 休 館 日 】			
27	月	みんなの体操広場		(卓球開放日)	
28	火	水墨画同好会	書 道	〃	庭園清掃
29	水	映画鑑賞会①	映画鑑賞会②	〃	
30	木	歌体操		〃	
31	金		新舞踊	〃	

※行事予定及び部屋の使用は、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。