



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11日(水)  
①午前10時~  
②午後12時30分~  
③午後2時30分~  
定員:各15名  
受付:2月2日(月)~10日(火)  
抽選・当選発表:2月12日(木)  
協力:京都橋大学  
准教授 中野英樹氏及び学生さん



今年も皆様のご健康とご多幸を  
心よりお祈り申し上げます  
五条老人センター  
職員一同

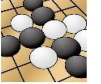


囲碁大会

日時:1月30日(金)  
午後12時 集合  
定員:16名 <申込先着順>  
受付:定員なり次第申込終了



ご参加ください



◆みんなの体操広場

(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

日時:1月26日(月)  
~2月・3月の開催~  
※2月はお休みです  
日程:3月23日(月)  
午前10時~11時30分  
定員:20名 抽選  
講師:ボランティアグループ【なかよし】  
受付:2月2日(月)~10日(火)  
抽選・当選発表:2月12日(木)  
★当選者番号を館内に掲示します

♪ミックスみゅ~じゅく体操  
(呼吸を意識した椅子体操)

日時:1月9日・23日(金)  
午前10時~11時30分  
~2月・3月の開催~  
日程:2月13日・27日(金)  
3月13日・27日(金) お休み  
定員:20名 抽選  
講師:izumi  
受付:1月6日(火)~14日(水)  
抽選・当選発表:1月15日(木)  
★当選者番号を館内に掲示します

●バランス健康体操

(バランスボールを使ったストレッチ体操)

日時:1月28日(水)  
~2月・3月の開催~  
日程:2月25日・3月25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 抽選  
講師:森田 瑞穂 氏  
受付:2月2日(月)~10日(火)  
抽選・当選発表:2月12日(木)  
★当選者番号を館内に掲示します

★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9日・3月9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】

※当日参加できるようになりました。  
お気軽にご参加ください。

♥楽しくトライ体操

(体操と楽しいゲーム)

日時:1月19日(月)  
午前10時~11時30分  
~2月・3月の開催~  
日程:2月16日・3月16日(月)  
講師:ボランティアグループ  
【ダンシングクローバー】

※当日参加できるようになりました。  
お気軽にご参加ください。

●映画鑑賞会

「マスカレードホテル」

日時:2月5日(木)  
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。

~音楽療法~

日時:2月19日(木)  
午後1時30分~2時30分  
講師:音楽療法士 岡本美佳 氏  
内容:童謡、唱歌などを歌います  
定員:25名  
受付:1月6日(火)~14日(水)  
抽選・当選発表1月15日(木)  
★当選者番号を館内に掲示します



☆ 健康相談 ☆

※1月はお休みです  
次回は:2月5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

特殊詐欺撲滅!! 電話でお金  
(キャッシュカード)の話は、  
詐欺です!



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

※行事予定及び部屋の使用は、変更になる場合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。