

東大阪市立

# 五 条 老 人 セ ン タ ー

## 2026年(令和8年) 3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

F A X : 072-986-7592

U R L : www. heartnet-hoshakyo. org/



### ★エンジョイ

(お話し・脳トレ・ゲーム)

日時: 3月9日(月)  
午前10時~11時30分  
4月13日(月)

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: 3月16日(月)  
午前10時~11時30分  
4月20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。

### ♪ミックスみゅ〜じゅく体操

(呼吸を意識した椅子体操)

〜3月の開催〜

日時: 3月13日(金)・27日お休み

〜4月・5月の開催〜

日時: 4月10日・24日(金)  
5月8日・22日(金)  
午前10時~11時30分

定員: 20名 抽選

講師: Izumi

受付: 3月2日(月)~10日(火)

抽選・当選発表: 3月11日(水)

★当選者番号を館内に掲示します

### ◆みんなの体操広場

(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

〜3月の開催〜

日時: 3月23日(月)

〜4月・5月の開催〜

日時: 4月27日(月)・5月25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: 4月2日(木)~9日(木)

抽選・当選発表: 4月10日(金)

★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)

〜3月の開催〜

日時: 3月25日(水)

〜4月・5月の開催〜

日時: 4月22日(水)・5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 抽選

講師: 森田 瑞穂 氏

受付: 4月2日(木)~9日(木)

抽選・当選発表: 4月10日(金)

★当選者番号を館内に掲示します

### 〜音楽療法〜

日時: 4月16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: 3月2日(火)~10日(火)

抽選・当選発表: 3月11日(水)

★当選者番号を館内に掲示します

### ●映画鑑賞会

#### 「花まんま」

日時: 3月19日(木)

1部 午前9時30分  
~11時30分

2部 午後1時30分  
~3時30分

※当日のご参加となります。

### ☆ 健康相談 ☆

日 時: 3月5日(木)

午後1時30分~3時

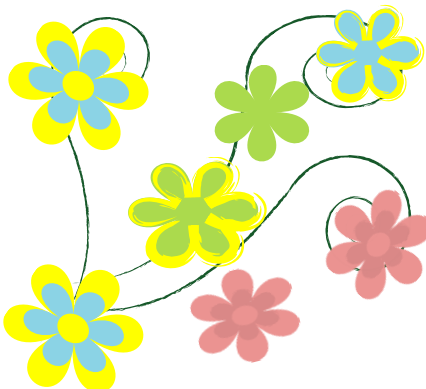
相談員: 引田 妙子 氏

※4月より曜日が変更になります。  
第1木曜日から第1火曜日  
になります。



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8年3月 行事予定表

令和8年3月 行事予定表				
日	曜日	クラブ ・ 教室 ・ 行事 ・ 一般		
		大広間 (AM)	大広間 (PM)	多目的室
1	日	【 休 館 日 】		
2	月		華 道	(卓球開放)
3	火	折り紙	詩 吟	(卓球開放)
4	水	カラオケ①部	カラオケ②部	第三者委員会 福祉電話
5	木		終活講座	健康相談
6	金		新舞踊	(卓球開放)
7	土			
8	日	【 休 館 日 】		
9	月	エンジョイ	俳 句	(卓球開放) エンジョイ例会
10	火	水墨画同好会	書 道	あじさいの会例会
11	水	健康づくりのための「体力測定会」		初心者卓球教室①部②部 茶 道
12	木	歌体操	手 芸	卓球同好会①部②部
13	金	ミックスみゅ〜じっく体操	民 謡	(卓球開放)
14	土			
15	日	【 休 館 日 】		
16	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
17	火		詩 吟	(卓球開放)
18	水	カラオケ①部	カラオケ②部	フラワーアレンジメント
19	木	映画鑑賞会①	映画鑑賞会②	(卓球開放)
20	金	【 休 館 日 】 春分の日		
21	土			
22	日	【 休 館 日 】		
23	月	みんなの体操ひろば		(卓球開放)
24	火	水墨画同好会	書 道	(卓球開放)
25	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
26	木		手 芸	卓球同好会①部②部
27	金		民 謡	(卓球開放)
28	土			
29	日	【 休 館 日 】		
30	月			(卓球開放)
31	火		新舞踊	(卓球開放)

※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。