

東大阪市立

# 五条老人センター

2026(令和8)年 5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/](http://www.heartnet-hoshakyo.org/)



## ～まちかど測定～

日時: 6月4日(木)  
午後1時30分～3時00分  
定員: 25名 抽選  
受付: 5月1日(金)～12日(火)  
抽選・当選発表: 5月13日(水)  
内容: 体組成チェック、ラジオ体操他  
※ペースメーカー装着・人工関節の手術  
された方は、参加できません。  
共催: 東大阪市東保健センター  
健康マイ21推進市民グループ  
★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)

～5月の開催～ 5/8・22(金)  
～6月・7月の開催～  
日時: 6月12日・26日(金)  
7月10日・24日(金)  
午前10時～11時30分  
講師: Izumi  
定員: 20名 抽選  
受付: 5月1日(金)～12日(火)  
抽選・当選発表: 5月13日(水)  
★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)

日時: 5月11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】

## ♥快!!クローバー

(楽しくトライ体操)  
(体操と楽しいゲーム)

日時: 5月18日(月)  
午前10時～11時30分  
講師: ボランティアグループ  
【快!!クローバー】

※両方とも当日のご参加となります

## ◆みんなの体操広場

(お話し・体操・ゲーム・炭坑節)

～5月の開催～ 5/25(月)  
～6月・7月の開催～  
日時: 6月22日・7月27日(月)  
午前10時～11時30分  
講師: ボランティアグループ  
【なかよし】  
定員: 20名 抽選  
受付: 6月1日(月)～9日(火)  
抽選・当選発表: 6月10日(水)  
★当選者番号を館内に掲示します

## ●バランス健康体操

(バランスボールを使ったストレッチ体操)

～5月の開催～ 5/27(水)  
～6月・7月の開催～  
日時: 6月24日・7月22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: 6月1日(月)～9日(火)  
抽選・当選発表: 6月10日(水)  
★当選者番号を館内に掲示します

## ●映画鑑賞会

「おとうと」

日時: 5月29日(金)  
1部: 午前9時30分  
～11時45分  
2部: 午後1時30分  
～3時45分  
※当日のご参加となります。

## ～庭園清掃～

日時: 5月26日(火)  
午前9時～(1時間程度)  
※雨天の場合は中止  
ご協力よろしくお願いいたします



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!!

## ●3B体操

(リズムに合わせての体操)

日時: 6月10日(木)  
午前10時～11時  
講師: 3B体操公認指導者  
定員: 20名 抽選  
受付: 5月1日(金)～12日(火)  
抽選・当選発表: 5月13日(水)  
★当選者番号を館内に掲示します

## ☆健康相談☆

※5月はお休みです。

次回は6月2日(火)  
午後1時30分～3時です。

「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5月 行事予定表

令和8年5月 行事予定表				
日	曜日	クラブ ・ 教室 ・ 行事 ・ 一般		
		大広間（午前）	大広間（午後）	多目的室
1	金		新舞踊	（卓球開放）
2	土			
3	日	【 休 館 日 】 憲法記念日		
4	月	【 休 館 日 】 みどりの日		
5	火	【 休 館 日 】 こどもの日		
6	水	【 休 館 日 】 振替休日		
7	木	折り紙		（卓球開放）
8	金	ミックスみゅ〜じっく体操	民 謡	（卓球開放）
9	土			
10	日	【 休 館 日 】		
11	月	エンジョイ	俳 句	（卓球開放） エンジョイ例会
12	火	水墨画同好会	書 道	あじさいの会例会
13	水			初心者卓球教室①部②部 茶 道
14	木	歌体操	手 芸	卓球同好会①部②部
15	金		新舞踊	（卓球開放）
16	土			
17	日	【 休 館 日 】		
18	月	快!!クローバー（楽トラ）	華 道	（卓球開放） 快!!クローバー例会
19	火		詩 吟	（卓球開放）
20	水	カラオケ①部	カラオケ②部	フラワーアレンジメント
21	木			（卓球開放）
22	金	ミックスみゅ〜じっく体操	民 謡	（卓球開放）
23	土			
24	日	【 休 館 日 】		
25	月	みんなの体操広場		（卓球開放）
26	火	水墨画同好会	書 道	（卓球開放） 庭園清掃
27	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
28	木		手 芸	卓球同好会①部②部
29	金	映画鑑賞会①部	映画鑑賞会②部	（卓球開放）
30	土			
31	日	【 休 館 日 】		

※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。