

高井田 老人センター



2020 (令和 2年)

12月号

発行日 令和 2年 12月 1日

発行元 社会福祉法人 東大阪市社会福祉協議会

東大阪市立 高井田老人センター

所在地 東大阪市高井田元町1-2-13

電話 06-6789-3751

FAX 06-6789-9174

http://www.heartnet-hoshakyo.org/

来館時のお願い!

マスクの着用・自宅での検温 手洗い・

手指の消毒・健康チェックシートを記入下さい。

マスクの着用
ご協力をお願いします。

年末年始のお知らせ

令和2年12月29日(火)～

令和3年1月3日(日) 休館



気功体操 (後半)

全3回コース

第2木曜日クラス・・・1/14、2/4、3/11

第4木曜日クラス・・・1/28、2/25、3/25

時間：午前10時～午前11時30分

場所：当センター大広間

定員：各クラス20名(先着順)

申込：12月21日(月) 午前9時～

※前半に参加された方は申込できません。



リズムDE (で) 体操

～カラダ・コンディショニング～

日時：第2金曜日クラス 12月11日(金)

第4金曜日クラス 12月25日(金)

午前10時～10時45分



男性・女性の健幸運動教室

日時：男性第1木曜日 12月3日(木)

女性第3木曜日 12月17日(木)

午前10時～10時45分

脳トレ
チャレンジ!

問題

左は、都道府県
右は、特産品
関連を結んで下
さい。

気功体操 (前半)

日時：第2木曜日クラス 12月10日(木)

第4木曜日クラス 12月24日(木)

午前10時～11時30分



健康相談

日時：12月16日(水)

午後1時30分～3時30分



いきいきネット相談支援センター

福祉に関わることなら、お気軽にご相談下さい。

※こちらは福祉相談窓口専用電話番号です。

専用電話：06-6789-7206

FAX：06-6789-9174

手づくりポリマー教室

～木綿生地のパendant&フローチ～

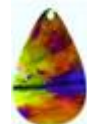
日時：令和3年1月7日(木)

午後1時30分～3時

定員：15名(先着順)

材料費：500円 ※当日徴収します

申込み：12月15日(火) 午前9時より 定員になり次第締切



「12月のコロナに負けない体質改善連続講座」

腸内環境をよくするために、体操編

腸を動かす体操を行います。

免疫力アップ



第3金曜日コース 定員20名

日時：12月18日 午前10時～11時

第4金曜日コース 定員20名

日時：12月25日 午後1時30分～2時30分

申込み：12月11日(金) 午前9時～(先着順)

★連続講座に1回でも参加していただいた方限定★



1月のお知らせ



楽しくトライ体操が、令和3年1月～開始!

萩の月	・	静岡県
うなぎパイ	・	宮城県
草加せんべい	・	福井県
かもめの玉子	・	埼玉県
羽二重餅	・	岩手県

体操の講座が始まり、女性陣がセンターに戻って来ました。元気な声と笑顔で活気が出ました。講座終了後、「身体が温まった」「良かった」と感想を聞き嬉しいです。利用者の皆様から元気をいただいていることを、再確認しました。1日も早くコロナウイルスが終息し、以前のように多くの利用者さんとお会いできることを祈ります。



特殊詐欺で1番多いのは、「オレオレ詐欺」

被害者の86%は、女性です。

被害額が1番多い月は、12月です。

年末年始は、特に要注意です!!





高井田老人センターコロナで変わったところは…!!



爽やかなお二人が
応援しています！

東大阪の歴史や文化を学ぶ



マスク
OK?

健康相談
日時：11月18日（水）
午後1時30分～3時30分
相談員：早嶋



コロナウイルスと共存するようになりつつ…
一人ひとりの意識を高め、講座で学んだ事を生活の中
に活かしましょう！！



7月7日～囲碁・将棋等が再開してから、男性の利用者が女性の利用者より多く来館されています。女性が男性より多い日は、2日しかありませんでした。（9月末迄）ラウンジも男性が陣取り、野球、政治、年金の話などコロナ前の風景とは違います。10月～体操の講座が3つ始まりました。女性陣のパワーの復活ですね。男性陣負けないで！！



高井田老人センター
コロナ禍で変わった
ところは…

高齢者は、体内水分が成人よりも少ないです。喉が渇いていなくても時間を決めて水分補給を！！



コロナウイルスは、収束する気配はありません。コロナに打ち勝つ強い免疫力をつける為に、体質改善の学びを8月から3回講座を開催しました。参加された方々は、意識が高く尚、学ぶ意欲にお応えし、2クラスで開催する事になりました。

