

## 高井田 老人センター



2021 (令和 3年)

1月号

発行日 令和 3年 1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

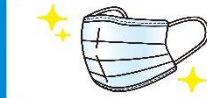
FAX 06-6789-9174

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。

あけましておめでとうございます。←  
 昨年は、コロナウイルスに悩まされた1年でした。←  
 老人センターを利用される方は、元気に来館して頂くことが  
 できました。今年も、コロナウイルス感染拡大防止に、←  
 なお一層のご協力をお願いします。←  
 新年は、1月4日(月)より開館します。←



## 楽しくトライ体操

日程：1月21日・2月18日 <3回コース>  
 3月18日(第3木曜日)

時間：午後1時30分～2時30分

場所：当センター大広間

定員：20名(先着順)

申込：令和3年1月6日(水) 午前9時～



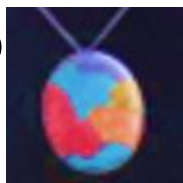
## 手づくりポリマー教室

～木綿生地のパendant&amp;フローチ～

日時：令和3年1月7日(木)

午後1時30分～3時

※申込をされた方が対象



## 絵手紙体験教室

日時：1月12日(火)

午前10時～11時30分

※申込をされた方対象

「1月のコロナに負けない  
体質改善連続講座」

①体温について

②健康サイクルについての話



第2・4金曜日コース

日時：①1月8日・②1月22日

午後1時30分～2時40分

第3・5金曜日コース

日時：①1月15日・②1月29日

午前10時～11時10分

申込み不要 直接お越し下さい

## 気功体操(後半)

日時：第2木曜日クラス 1月14日

第4木曜日クラス 1月28日

午前10時～11時30分

## 男性・女性の健幸運動教室

日時：男性第1木曜日 1月7日

女性第3木曜日 1月21日

午前10時～10時45分

## 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 1月8日

第4金曜日クラス 1月22日

午前10時～10時45分

## 健康相談

日時：1月20日(水)

午後1時30分～3時30分



## 脳トレ！チャレンジ

脳トレ12月号の答え ↓ ↓

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

①具に□□□□

②黒子□□□

③芳う□□□□

④微風□□□□

⑤戦ぐ□□□

⑥強か□□□□

読めそうで読めない漢字 ←

## 令和3年度 生きがい教室(クラブ活動の一部)

## 会員募集！！



シルバー世代は、「学びたい」！

歴史・社会・運動・英会話等をあげる方が多いです。  
 学びたい気持ちはあるけれど…なかなか行動に移せない  
 方が多いです。考えすぎてしまうと一歩を踏み出せ  
 ないですね。身近な好きな事や図書館の利用等費用の  
 掛からない方法を探して楽しんではいかがでしょうか。

たとえば、以前読んだ小説  
 を読み返してみても！人生  
 経験積んだ今なら主人公の  
 気持ちが深く共感できるの  
 ではないでしょうか。

いきいきネット相談支援センター  
 福祉に関することなら、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

還付金詐欺は、電話で自治体職員の名を名乗り、  
 「医療費の還付がある」と嘘を言ってお金をだま  
 し取る手口。ATMに誘導し操作させます。  
 ATMでお金が帰ってくることはありません！！

