

高井田 老人センター



2021 (令和 3年)

3月号

発行日 令和 3年 3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。



令和3年度 講座4月募集



気功体操【全10回】

- ①第2木曜日クラス 初回4月8日(木)
- ②第4木曜日クラス 初回4月22日(木)
- 時間：午前10時～11時30分
- 申込：3月29日(月) 午前9時～先着順

詳細は、チラシをご覧ください。

健幸運動教室【全10回】

- ①男性(第2金曜日) 初回4月9日(金)
- 時間：午前11時～11時45分
- 申込：3月4日(木) 午前9時～先着順
- ②女性(第4金曜日) 初回4月23日(金)
- 時間：午前11時～11時45分
- 申込：4月5日(月) 午前9時～先着順

リズムDE(で)体操【全10回】 ～カラダ・コンディショニング～

- ①第2金曜日クラス 初回4月9日(金)
- ②第4金曜日クラス 初回4月23日(金)
- 時間：午前10時～10時45分
- 申込：3月30日(火) 午前9時～先着順

楽らくトライ体操

日程：3月18日(木) 3回目
時間：午後1時30分～2時30分
場所：当センター大広間



男性・女性の健幸運動教室

日時：男性第1木曜日 3月4日
女性第3木曜日 3月18日
午前10時～10時45分



気功体操(後半)

日時：第2木曜日クラス 3月11日
第4木曜日クラス 3月25日
午前10時～11時30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 3月12日
第4金曜日クラス 3月26日
午前10時～10時45分



健康相談

日時：3月17日(水)
午後1時30分～3時30分
※4月から曜日が変更になります。



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

ネイル体験

日時：3月17日(水)
①午前10時～12時・②午後1時～3時
定員：8名(申込多数の場合、事務局で抽選)
申込：3月1日(月) 午前9時～
～3月8日(月) 午後5時迄
※詳細は、チラシをご覧ください



★虫くいクイズ→

- ①こ○し○うで○わ
ヒント：少なくなりました
- ②○も○ていー
ヒント：飲み物
- ③○め○ゃ○
ヒント：大阪のおばちゃん

手づくり作品教室 ～花のフレーム～



日時：3月11日(木)
午後1時30分～3時
☆申込をされた方対象

絵手紙体験教室

日時：3月9日(火)
午前10時～11時30分
☆申込をされた方対象

「3月のコロナに負けない体質改善連続座」

- ♠医療と健康にかかるお金と時間の話
- ①3月5日(金) 午前10時～11時10分
- ②3月12日(金) 午後1時30分～2時40分
- ♠体質改善と睡眠の関わり
- ①3月19日(金) 午前10時～11時10分
- ②3月26日(金) 午後1時30分～2時40分

♡申込み不要 直接お越し下さい



大阪府警は、山崎パンの「ランチパック」とコラボ！パッケージには、「STOP！特殊詐欺！」と掲げ、警察官と白バイのイラスト。高齢者の好みを考え、捜査員達が試食を重ね、「粒あん」とカスタードクリーム(1個ずつ)に決定。ランチパックを手に取り特殊詐欺を身近に考えて！

脳トレ2月号の答え

- ①海豚・・・いるか
- ②麒麟・・・きりん
- ③蝙蝠・・・こうもり
- ④犀・・・さい
- ⑤土竜・・・もぐら
- ⑥長尾驢・・・カンガルー