

東大阪市立

TAKAIDA ROUJIN SENTER

高井田 老人センター



2021 (令和 3年)



発行日 令和 3年 7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

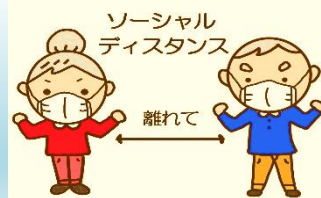
FAX 06-6789-9174

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。



健脳エクササイズ

日程：7月19日（月曜日）

時間：午後1時30分～2時30分

場所：当センター大広間

定員：15名（申込み多数の場合抽選）

申込：7月1日（木）午前9時～

7月8日（木）午後5時迄

指導員：西保健センターボランティアグループ “スマイル健脳愛好会”

認知症予防！ 簡単な運動をしながら頭を使う（2つのことを同時に行う）脳が活性化する。

男性の健幸運動教室

①男性（第2金曜日）7月9日（金）

時間：午前11時～11時45分

女性の健幸運動教室

①女性（第1月曜日）7月5日（月）

時間：午前10時～10時45分

②女性（第4金曜日）7月30日（金）

時間：午前11時～11時45分

*時間をまちがえないように

ハーバリウムボールペン作り

日時：7月26日（月）

時間：午後1時30分～3時

場所：当センター大広間

定員：10名（申込み多数の場合抽選）

申込：7月9日（金）午前9時～

7月16日（金）午後5時迄

材料費：300円

ドライフラワーやビーズ等をオイルに入れて作った綺麗なボールペン



熱中症注意点！

①喉が渇かなくてもこまめに水分補給

②部屋の温度をこまめに計り、エアコンや扇風機を上手に使用する

③汗をかく運動を1日1回する！



リズムDE(で)体操

～カラダ・コンディショニング～

①第2金曜日クラス 7月9日（金）

②第4金曜日クラス 7月30日（金）

時間：午前10時～10時45分

気功体操

①第2木曜日クラス 7月8日（木）

②第4木曜日クラス 7月29日（木）

時間：午前10時～11時30分



映画鑑賞会

「おくりびと」

日時：7月7日（水）

①午前9時30分～11時45分

②午後1時30分～3時45分

定員：各20名

申込：6月22日（火）午前9時～

**申込が必要です。



脳トレ6月号の答え

① あられ

あめだま

② ひらめ

かつお

③ だいこん

ぱぷりか



特殊詐欺の電話に注意！！

警察官や市役所職員等を語る電話が、多発しています。話しの口調が自然です。電話でお金の話や還付金返金は、一旦電話を切って、家族等に相談しましょう！

8月行事の予告 申込は7月です

「世代間交流会」
“お孫さんと一緒に
マスク作り！”



日時：8月20日（金）

午後1時30分～3時

定員：10組（先着順）

市内在住60歳以上の方と
小学生以下のお子様

申込：7月20日（火）～

特別な接着剤を使って簡単にマスク作りができます。



教養講座 開催

「楽しく食べて健康に」

日時：8月4日（水）

午後1時30分～3時

定員：20名（先着順）

申込：7月19日（月）午前9時～



健康相談

日時：7月14日（水）

毎月 第2水曜日

午後1時30分～3時30分

相談員：引田 妙子氏



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

行事予定は裏面です