

高井田 老人センター



2021 (令和 3年)



発行日 令和 3年 11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。



スマホ教室 入門編

日時: 11月19日(金)・12月17日(金)

令和4年1月21日(金) 午前10時~11時

定員: 10名(3回とも出席できる方)

※申込み多数の場合抽選

申込: 11月1日(月) 午前9時~11月8日(月) 午後5時迄

基本操作: 電話のかけ方、
メールの送り方 他



転ばないためのがんばる体操

日時: 11月17日(水)

時間: ①コース: 午前10時~10時45分

②コース: 午前11時~11時45分

定員: 各20名(申込み多数の場合抽選)

申込: 11月4日(木) 午前9時~

11月11日(木) 午後5時迄



フルーツを使ったミニクリスマスリース作り

日時: 11月29日(月)

時間: 午後1時30分~3時

定員: 20名(申込み多数の場合抽選)

材料費: 100円

申込: 11月16日(火) 午前9時~

11月22日(月) 午後5時迄



※直径10cmの大きさ

レクリエーションボランティア養成講座

ボランティア活動を楽しみませんか!

日時: 11月22日(月)

午後1時30分~3時

定員: 20名(先着順)



気功体操

①第2木曜日クラス 11月11日(木)

時間: 午前10時~11時30分

②第4木曜日クラス 11月25日(木)

時間: 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~

①第2金曜日クラス 11月12日(金)

②第4金曜日クラス 11月26日(金)

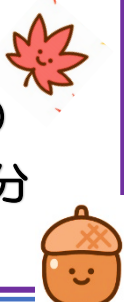
時間: 午前10時~10時45分

楽しくトライ体操

日時: 11月18日(木)

午前10時~11時30分

☆申込された方対象



男性の健幸運動教室

(第2金曜日) 11月12日(金)

時間: 午前11時~11時45分

女性の健幸運動教室

①(第1月曜日) 11月1日(月)

時間: 午前10時~10時45分

②(第4金曜日) 11月26日(金)

時間: 午前11時~11時45分

健康相談

日時: 11月10日(水)

午後2時~3時30分



「生きがい教室」
クラブ 講師紹介

華道クラブ
風間 愛子先生

♥講師をするきっかけは

高井田老人センターからフ
ラワーアレンジメントの講
師の依頼があり、それから
ご縁を頂き華道の講師にも
なりました。

♥講師をして思うことは

私は「人」が好きで、皆さん
が楽しく学んでいる姿を見
て、自分自身も楽しくなり、
ここまで続けてこれました。



12月の予告 申込は11月です

筆ペンを使った文字「己書」

日時: 12月2日(木)

午前10時~11時30分

定員: 20名(申込多数の場合抽選)

参加費: 100円

申込: 11月17日(水)

午前9時~

11月22日(月)

午後5時迄



ぽっこりお腹の改善教室

日時: 12月15日(水)

午後1時30分~3時

定員: 20名(申込多数の場合抽選)

申込: 11月15日(月) 午前9時~

11月22日(月) 午後5時迄



全国地域安全運動の一環で、10/14 大阪府
警本部サイバー犯罪対策課と市の危機管理
室によるオンラインにて、手口など紹介し
インターネット犯罪防止・特殊詐欺防止の
注意喚起のお話を頂き、又その週には、布施
警察から特殊詐欺のDVDの提供を受け、
来館者の皆さんに見て頂き、チラシも配布
しました。高齢者の危機管理につながって
ほしいと願います。

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