

高井田 老人センター

12月



2021 (令和 3年)



発行日 令和 3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・手洗い・手指の消毒・検温・健康チェックシートを記入下さい。



生きがい教室（クラブ活動）募集

（活動期間：令和4年1月～3月）

[募集] 詩吟・歌体操・カラオケ

[募集期間] 12月15日（水）～12月22日（水）迄

[申込方法] ご本人が窓口で申込（電話・FAX不可）

（注意）定員を超えた場合は、抽選

※詳細は高井田老人センターにお問い合わせ下さい。

☆ 気功体操

①（第2木曜日）12月9日（木）

②（第4木曜日）12月23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）12月10日（金）

②（第4金曜日）12月24日（金）

時間：午前10時～10時45分

☆ 男性の健康運動教室

（第2金曜日）12月10日（金）

時間：午前11時～11時45分

☆ 女性の健康運動教室

①（第1月曜日）12月6日（月）

時間：午前10時～10時45分

②（第4金曜日）12月24日（金）

時間：午前11時～11時45分

※ ☆印は、申込終了済みです。

健康相談

日時：12月8日（水）

午後2時～3時30



◆ 年末年始のお知らせ ◆

令和3年12月29日（水）～

令和4年1月3日（月）休館

※令和4年1月4日（火）より

開館します

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

予告1月開催講座

申込が必要です！

映画鑑賞会「星になった少年」

日時：令和4年1月6日（木）

①午前9時30分～11時30分

②午後1時30分～3時30分

定員：各20名（先着）

申込：12月15日（水）

午前9時～



筆ペンを使った文字「己書」教室

日時：12月2日（木）

午前10時～11時30分

参加費：100円

☆当選された方対象

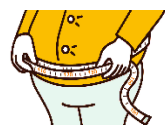


ぽっこりお腹の改善教室

日時：12月15日（水）

午後1時30分～3時

☆当選された方対象



スマホ教室 入門編②

日時：12月17日（金）

午前10時～11時

☆当選された方対象



特殊詐欺（還付金詐欺や預貯金

詐欺など）対策はしていますか？

お金・キャッシュカード・ATM・

暗証番号これらの単語が出たら、

詐欺です！



火災予防講座＆

クリスマス会

日時：12月20日（月）午後1時30分～3時

定員：20名 ※申込み多数の場合抽選

申込：12月1日（水）午前9時～

12月8日（水）午後5時迄

☆講師：消防局 警防部 予防広報課の皆さん

☆布施中学校吹奏楽部の皆さんの楽しい、

ミニコンサートのDVDがあります。



大阪樟蔭女子大学（くすのき健康栄養
センター）の学生がお伝えします！！

フレイルって？

～自分の体について楽しく学ぼう～

日時：令和4年1月7日（金）

午後1時30分～2時30分

定員：20名（抽選）

申込：12月16日（木）午前9時～

12月23日（木）午後5時迄



ミシンを使わない

簡単マスクづくり

日時：令和4年1月19日（水）

午後1時30分～3時

定員：15名（抽選）

申込：1月4日（火）午前9時～

1月11日（火）午後5時迄



楽しくトライ体操（3回コース）

日時：1/20・2/3・3/17（木曜日）

午前10時～11時30分

定員：20名（抽選）

申込：1月4日（火）午前9時～

1月11日（火）午後5時迄



はじめてのフラダンス

日時：令和4年1月20日（木）

午後1時30分～2時30分

定員：20名（抽選）

申込：1月5日（水）午前9時～

1月12日（水）午後5時迄

