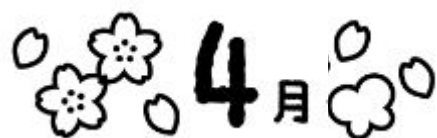


## 高井田 老人センター



2022 (令和 4年)

4月号

発行日 令和 4年 4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。

◆体操3講座【気功体操・リズムDE(で)体操・健幸運動教室】に申込をされた方へ◆  
4月1日(金)迄に、当選結果を掲示板に張り出していますのでご確認ください。

## 気功体操

- ①第2木曜日コース 4月14日  
②第4木曜日コース 4月28日  
時間：午前10時～11時30分  
講師：鈴木 和子先生

## 健幸運動教室

- ①男性(第2金曜日) 4月8日  
②女性(第4金曜日) 4月22日  
時間：午前11時～11時45分  
講師：石原 桃菜先生

## 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 4月8日  
②第4金曜日クラス 4月22日  
時間：午前10時～10時45分  
講師：石原 桃菜先生

## つるかごを作ろう

日時：4月13日(水)  
午後1時30分～3時



講師：吉岡 一成氏

(生駒ネイチャークラフトクラブ代表)

定員：15名(先着順)

材料費：800円

持ち物：ウェットティッシュ、飲料水  
持ち帰りの袋

申込：4月1日(金)午前9時～

※講座の前に、大阪府警サイバー犯罪対策課と東大阪市危機管理室より、「特殊詐欺防止対策」のお話があります。

## 映画鑑賞会

「鉄道員(ぽっぽや)」

好評につき再上映します!

主演：高倉 健

日時：4月6日(水)

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25名 定員になるまで  
随時受付



## はじめての卓球教室

日時：第2金曜日 4月8日

第4金曜日 4月22日

①午前9時30分～10時30分

②午前10時45分～11時45分

費用：保険代240円

講師：保田 孝氏

※当選された方が対象です。



## レクリエーション

## ボランティア実践講座

日時：4月13日(水)

午後1時～2時

講師：魚谷 幸司氏

ボランティア大募集!

ボランティアとして活動頂けるよう、  
気軽にレクリエーションに参加してみませんか?

日時：第2水曜日 13時～14時

申込：4月15日(金)午前9時～

定員：10名

先着順

※5月は、11日(水)です。

★関心のある方は、是非お申込み下さい。



## 健康相談

日時：4月13日(水)

午後2時～3時30分

相談員：引田 妙子氏



## 開催講座の予告

## 転ばないためのがんばる体操

足腰を中心に、音楽に合わせて自宅  
でもできる体操

期間：5月～7月(3回コース)

日時：第2水曜日 初回5月11日

①午前10時～10時45分

②午前11時～11時45分

講師：上杉 直也氏 (柔道整復師)

申込：4月15日(金)午前9時～

4月22日(金)午後5時迄

かい けん どう きょう しつ  
海 健 道 教室

椅子に座ったままできる、ヨガを取り  
入れた体操

期間：5月～7月(3回コース)

日時：第4木曜日 初回5月26日

午後1時30分～3時

講師：塙 孝一氏

申込：5月6日(金)午前9時～

5月13日(金)午後5時迄



## 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