

高井田 老人センター



2022 (令和 4 年)

7月号

発行日 令和 4 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・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。

もし癌と診断された時の上手な医療のかかり方

日時: 7月27日(水)

午後1時30分~2時30分

講師: かわベクリニック 川邊正和Dr



定員: 30名(抽選)

申込: 7月1日(金)~7月8日(金)

抽選結果: 7月15日(金)~7月22日(金)

卓球・ラージ(金曜日)の同好会 会員募集

時間: 金曜日 第1・第3・第5週は、午前9時30分~

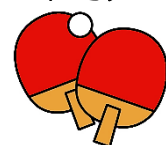
午後4時30分 第2・第4週は、午後1時~午後4時30分

申込: 7月1日(金)~

本人が来所し、お申込み下さい。(電話・FAX 不可)

※感染対策を行って頂くなどルールがあります。

詳細は、センターにお問合せ下さい。



映画鑑賞会

「男はつらいよ

寅次郎恋やつれ」



日時: 7月29日(金)

① 午前9時30分~11時10分

② 午後1時30分~3時10分

定員: 各30名(先着)

申込: 7月15日(金)~



レクリエーション

ボランティア実践講座

日時: 7月13日(水) 午後1時~2時

講師: 魚谷 幸司 氏

定員: 10名(先着)

申込: 7月1日(金)~

ボールを使ったレクリエーション



老いを楽しむ健康川柳 大募集 !!

お互いのあるある体験を脳トレの一つとして健康川柳を募集します。毎月、月末に選考委員の方に選んで頂きます。優秀作品は、チラシ等に掲載します。受付に、募集箱を設置しています。お気軽に応募ください。

(例)「家族から 口だけ二十歳 80歳」

★ 楽しくトライ体操

日時: 7月21日(第3木曜日)

午前10時~11時30分

★ 転ばないためのかんばる体操

日時: 7月13日(第2水曜日)

① 午前10時~10時45分

② 午前11時~11時45分

★ かい けん どう きょう しつ 海 健 道 教室

日時: 7月28日(第4木曜日)

午後1時30分~3時



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



★ 気 功 体 操

① 第2木曜日 7月14日

② 第4木曜日 7月28日

時間: 午前10時~11時30分

★ リ ス ム D E (で) 体 操

~カラダ・コンディショニング~

① 第2金曜日 7月8日

② 第4金曜日 7月22日

時間: 午前10時~10時45分

◎ 男性の健康運動教室

(第2金曜日) 7月8日

時間: 午前11時~11時45分

若干名募集 親族付き添い参加 OK

★ 女性の健康運動教室

(第4金曜日) 7月22日

時間: 午前11時~11時45分

★ はじめての卓球教室

日時: 第2金曜日 7月8日

第4金曜日 7月29日

① 午前9時30分~10時30分

② 午前10時45分~11時45分



8月開催予告 申込は7月です。

スマホ体験教室

スマートフォンをこれから持ちたい方、まだ操作方法がよくわからない方の為に基本操作方法を楽しく学びます。

日時: 8月4日(木)

午後1時30分~3時30分

定員: 20名(抽選)

申込: 7月15日(金)~7月20日(水)

抽選結果: 7月25日(月)~

7月29日(金)



※梅雨明けの蒸し暑さ、急に暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。特に注意しましょう!



健康相談

日時: 7月13日(水) 午後2時~3時30分

相談員: 引田 妙子氏

「生きがい教室」講師のご紹介
新舞踊クラブ 若柳 寿栄 先生



♥ 新舞踊の魅力は

新舞踊は、曲を聞きながら踊りを覚えないといけないこと。扇子を使うことで、指先まで神経を配ることなど、体幹も鍛えられ認知症予防にもなり、健康維持につながります。

♥ 講師として思うことは

クラブの皆さんは、意欲的でとても熱心なので、私も期待に応えられるよう、お伝えしていきたいと思っています。

★印は、当選された方が対象です。

申込は、午前9時~午後5時迄にお願いします。