

高井田 老人センター



2022 (令和 4年)

9月号

発行日 令和 4年 9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。

楽しくトライ体操 <3回コース>

日時: 9月15日・10月20日・11月17日

午前10時~11時30分 第3木曜日

講師: 楽しくトライ体操推進員



ボランティアグループ「ハミング」

定員: 30名(抽選)-男性の方も応募下さい。

申込: 9月1日(木)~9月7日(水)

※当選結果: 9月9日(金)~9月14日(水)

健康体操 かいけんどうきょうしつ 海健道教室

(3回コース)

日時: 9月22日・10月27日

11月24日 第4木曜日

午後1時30分~3時

講師: 塙 孝一氏

定員: 30名(先着順)

申込: 9月1日(木)~



転ばないための

がんばる体操 (3回コース)

日時: 9月14日・10月12日

11月9日 第2水曜日

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)

定員: 各30名(先着順)

申込: 9月1日(木)~



縫わずにできるお薬手帳入れを作ろう!

日時: 9月21日(水) 午後1時30分~3時

講師: ボランティアグループ「赤いくま」

定員: 20名(抽選)

材料費: 150円

申込: 9月5日(月)~9月9日(金)

※抽選結果: 9月13日(火)~9月17日(土)

※キャンセルの場合、材料費をいただきます。



オリジナル印鑑ケース作り!

日時: 9月27日(火)

午後1時30分~

定員: 20名(先着)

材料費: 150円

申込: 9月16日(金)~

※キャンセルの場合、材料費をいただきます。



映画鑑賞会

「男はつらいよ」

浪花の恋の寅次郎

日時: 9月29日(木)

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(先着順)

申込: 9月20日(火)~



こまめに水分を取りましょう!

レクリエーション

ボランティア実践講座

“うちわを使った

レクリエーション”

日時: 9月14日(水)

午後1時~2時

講師: 魚谷 幸司氏

定員: 15名(先着順)

申込: 9月1日(木)~



第3期

シニアまちあるき案内人
ボランティア養成講座

日時: 9月5日(月)

午前10時~11時

講師: 勝田 邦夫氏

※申込された方が対象です。

9月1日は



防災グッズの確認を!

健康相談

日時: 9月14日(水) 相談員

午後2時~3時30分 引田妙子氏

敬老事業お楽しみ会

落語と健康トレーナーによる健康体操!

日時: 9月7日(水)

午後1時30分~3時

出演: 林家 染左氏

健康トレーナー: 堀江 利恵氏

※当選された方が対象です。



ペットボトルキャップで作る

ミニチュアガーデン

日時: 10月5日(水)

午後1時30分~3時

定員: 20名(抽選) 無料

申込: 9月20日(火)~9月26日(月)

当選: 9月28日(水)~10月3日(月)



気功体操 健幸運動教室 リズムDE(で)体操

[期間] 後半: 10月~2月 [5回コース]

[申込期間] 9月15日(木)~9月22日(木)

[定員] 各30名(抽選)

[当選結果] 9月30日(金)~10月7日(金)

リズムDE(で)体操

~カラダ・コンディショニング~

① 第2金曜講座 初回 10月14日

② 第4金曜講座 初回 10月28日

時間: 午前10時~10時45分

講師: 石原 桃菜氏

気功体操

① 第2木曜講座 初回 10月13日

② 第4木曜講座 初回 10月27日

時間: 午前10時~11時30分

講師: 鈴木 和子氏

健幸運動教室

① 男性(第2金曜) 初回 10月14日

② 女性(第4金曜) 初回 10月28日

時間: 午前11時~11時45分

講師: 石原 桃菜氏



はじめての卓球教室

※はじめて卓球をする方が対象です。

日時: 10月~3月 第2・第4金曜日

①コース: 9時30分~10時30分

②コース: 10時45分~11時45分

定員: 各5名(抽選)

費用: 保険代240円

申込: 9月15日(木)~9月22日(木)

当選: 9月28日(水)~10月4日(火)



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

老いを楽しむ健康川柳に、沢山の応募ありがとうございました。

引き続き9月以降も応募を受付けています。脳トレとして、チャレンジして下さい!

行事予定表

※申込は、午前9時~午後5時迄にお願いします。