

高井田 老人センター



2022 (令和 4 年)

10 月号

発行日 令和 4 年 10 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。

難が去る九猿づくり

縁起の良い飾り物です。

日時: 10月19日(水)

午後1時30分~3時

講師: 石田 紀美子 氏

定員: 20名(先着順)

材料費: 800円

申込: 10月3日(月)~

※キャンセルの場合、材料費をいただきます。



はじめての字手紙教室!

日時: 10月13日(木)

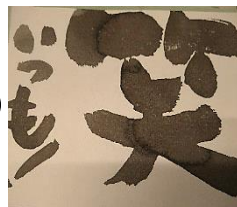
午後1時30分~3時

講師: 橋本 冷子氏

定員: 20名(先着順)

材料費: 100円

申込: 10月3日(月)~



映画鑑賞会

武士の家計簿

主演: 堺 雅人

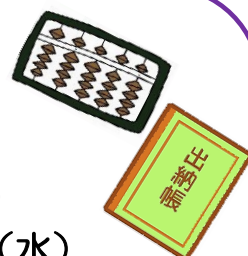
日時: 10月26日(水)

①午前9時30分~11時40分

②午後1時30分~3時40分

定員: 各30名(先着)

申込: 10月17日(月)~



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

※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

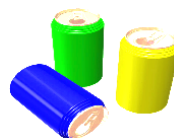
日時: 10月12日(水) 午後1時~2時

講師: 魚谷 幸司 氏

空き缶を使ったレクリエーションを学ぶ。

定員: 10名(先着)

申込: 10月3日(月)~



健康相談

日時: 10月12日(水)

午後2時~3時30分

相談員: 引田妙子氏



☆気功体操

①第2木曜日 10月13日

②第4木曜日 10月27日

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 10月14日

②第4金曜日 10月28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) 10月14日

時間: 午前11時~11時45分

☆女性の健康運動教室

(第4金曜日) 10月28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 10月14日

第4金曜日 10月28日

①午前9時30分~10時30分

②午前10時45分~11時45分

※初回保険代240円徴収します。

☆印は、当選された方が対象です。

大阪樟蔭女子大学生による
トシとる! フレイルかるた

大阪樟蔭女子大学の学生によりオリジナルカルタを通してフレイルを予防しましょう!

日時: 11月10日(木)

午後1時30分~3時30分

定員: 28人(抽選)(無料)

申込: 10月17日(月)~10月21日(金)

結果: 10月25日(火)~10月31日(月)



☆楽しくトライ体操

日時: 10月20日(第3木曜日)

午前10時~11時30分

☆転ばないためのがんばる体操

日時: 10月12日(第2水曜日)

①午前10時~10時45分

②午前11時~11時45分

☆健康体操 海健道教室

日時: 10月27日(第4木曜日)

午後1時30分~3時

☆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: 10月17日(月)

午前10時~11時



応募総数は、十七名、三十八名

懐かしや
息子腕組み 診察へ第一回
老いを楽しく健康川柳大賞
支え愛賞

沢山の応募ありがとうございました。

引き続き応募を受け付けています。

秋の夜長に健康川柳を楽しんで一句!



10月1日

開始!

赤い羽根
共同募金

振り込め詐欺にご注意!!

特殊詐欺は、日々新手口が増え、多種多様化しています。不審な電話は、一旦切りましょう!



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