

高井田 老人センター



2022 (令和 4年)

12月号

発行日 令和 4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。

スマホも学べる栄養講座！

日時：令和5年1月6日（金）

① 午後1時～2時

② 午後2時30分～3時30分

講師：くすのき健康栄養センター

井尻吉信氏

定員：各10名（抽選）（無料）

申込：12月1日（木）～12月8日（木）

結果：12月13日（火）～12月17日（土）



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：12月22日・1月26日

3月23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：12月1日（木）～



AIを活用した歩行チェックと健康体操！

日時：12月15日（木）

① 午前9時30分～10時30分

② 午前11時～12時

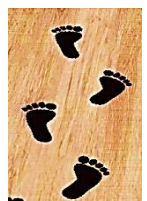
③ 午後1時30分～2時30分

講師：福祉用具専門相談員

山本達也氏

定員：各20名（先着順）（無料）

申込：12月5日（月）～



映画鑑賞会

フリーディー・ウーマン

主演：ジュリア・ロバーツ

リチャード・ギア

日時：12月21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30名（先着順）

申込：12月15日（木）～



転ばないための

がんばる体操（3回コース）

日時：12月14日・1月11日

2月8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：12月1日（木）～



大学生とeスポーツにチャレンジ！

“大学生にeスポーツの方法を学び、一緒に体験する。”

日時：12月13日（火）

13:30～14:30

定員：5名（無料）（抽選）

申込：12月1日（木）～12月3日（木）

結果：12月7日（水）～12月9日（金）



☆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：12月19日（月）

午前10時～11時

☆はじめての卓球教室

日時：第2金曜日 12月9日

第4金曜日 12月23日

① 午前9時30分～10時30分

② 午前10時45分～11時45分

☆男性優先 募集中です！

健幸運動教室

（第2金曜日）12月9日

時間：午前11時～11時45分

☆女性の健幸運動教室

（第4金曜日）12月23日

時間：午前11時～11時45分



レクリエーション

ボランティア実践講座

日時：12月14日（水） 午後1時～2時

新聞紙を使ったレクリエーションを学びます

定員：10名（先着順）

申込：12月1日（木）～



☆氣功

① 第2木曜日 12月15日

② 第4木曜日 12月22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 12月9日

② 第4金曜日 12月23日

時間：午前10時～10時45分

☆印は、当選された方が対象です。

申込：5月2日（月）

※抽選結果：5月1日

コロナに負けない！免疫力アップ

健康相談

日時：12月14日（水）

午後2時～3時30分

相談員：引田妙子氏



特別賞「心はずむで賞」

久しぶり孫に連れられお買い物

第3回 老いを楽しむ健康川柳大賞

ルンルンと白衣の君に会いに行く



令和4年12月29日（木）～

令和5年1月3日（火）休館

※令和5年1月4日（水）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



詐欺の特徴は・・・口調が優しいです。

キャッシュカード、暗証番号の言葉が出たら電話をすぐに切って下さい！