

高井田 老人センター



1月号



2023 (令和 5年)

1月号

発行日 令和 5年 1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。

あけまして

おめでとうございます。

利用者の皆様が元気に来館して頂く

ことが、私達スタッフの喜びです。

今年も、魅力ある講座を開催しますので、

ご期待下さい。

新年は、1月4日(水)より開館いたします。

コロコロカバーづくり!

日時: 1月30日(月)

午後1時30分~3時

講師: 石田 紀美子 氏

定員: 10名(先着順)

材料費: 800円

申込: 1月10日(火)~

※キャンセルの場合は、材料費を頂きます。



映画鑑賞会

「釣りバカ日誌」

花のお江戸:時は江戸末期...

日時: 1月25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: 1月16日(月)~



レクリエーション

ボランティア実践講座

日時: 1月11日(水)

午後1時~2時

ペットボトル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15日(木)~



☆気功体操

①第2木曜日 1月12日(木)

②第4木曜日 1月26日(木)

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 1月13日(金)

②第4金曜日 1月27日(金)

時間: 午前10時~10時45分

☆男性の健康運動教室

(第2金曜日) 1月13日(金)

時間: 午前11時~11時45分

☆女性の健康運動教室

③(第4金曜日) 1月27日(金)

時間: 午前11時~11時45分

※ ☆印は、申込終了済みです。

健康相談

日時: 1月11日(水)

午後2時~3時30分

相談員

引田妙子 氏

小阪病院看護専門学校の
学生さんが実習に来られます。

日程①1月10日(火)~1月13日(金)

②1月30日(月)~2月2日(木)

学生さんは、クラブや講座等に参加します。
ご協力の程、よろしくお願いします。

☆転ばないためのがんばる体操

日時: 1月11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: 1月26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(館外)

日時: 1月16日(月) 午前10時~11時

☆はじめての卓球教室

日時: 第2金曜日 1月13日

第4金曜日 1月27日

①午前9時30分~10時30分

②午前10時45分~11時45分

楽しくトライ体操<3回コース>

日程: 1月19日・2月2日・3月16日(木曜日)

時間: 午前10時~11時30分

定員: 30名(抽選)

申込: 1月4日(水)~1月11日(水)

結果: 1月13日(金)~1月17日(火)

介護予防活動ボランティアグループ「ハミング」により開催!



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: 大阪樟蔭女子大学ボランティアグループ

コルクプロジェクト

※当選された方が対象です。



手づくり作品教室

~木目込みでおひな様飾り~

日時: 2月1日(水)

午後1時30分~3時30分

定員: 20名(先着順)

材料費: 500円

申込: 1月16日(月)~

※キャンセルの場合は、材料費を頂きます。



令和5年度

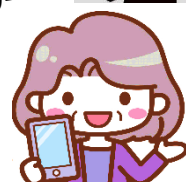
生きがい教室(クラブ活動)

活動期間: 令和5年4月~令和6年3月

詳細は、2月の行事予定表、市政だよりに掲載します。

申込期間: 2月1日(水)~2月28日(火)

詐欺には、騙されません?

大阪府警察「安まちメール」の登録に
チャレンジしませんか?※身近でどんな犯罪が起きて
いるかがわかります。情報が
リアルタイムに入ります。※被害に遭わないための
防犯対策の情報も入ります。

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

行事予定は裏面です。