



角田総合 老人センター 7月号 VOL.135



発行日 令和5年7月1日
編集発行 東大阪市社会福祉協議会
角田総合老人センター
所在地 東大阪市角田2-3-8
電話 072-962-8011
FAX 072-963-2020

笑っていこうや! 楽しくトライ体操

日時：7月21日(金)
午前10時～11時
講師：楽しくトライ体操推進員
持物：タオル・飲料水
定員：35名
※申込多数の場合、抽選
申込：7月10日(月)～14日(金)
抽選：7月18日(火)
※当選された方に連絡します



リフレッシュヨガ教室

日時：①8月7日(月)
午後1時30分～3時
講師：齊藤 良子氏
持物：タオル・飲料水・ヨガマット
定員：20名※申込多数の場合、抽選
申込：7月14日(金)～7月28日(金)
抽選：7月31日(月)
※当選された方に連絡します



こんにちは
夏本番を迎えつつありますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？
夏バテに気をつけていきましょう。
今月も健康を目指したプログラムがいろいろとございます。
お待ちしております！！

だん・DAN! ダンス♪体操

日時：①7月7日(金)
午後2時～3時30分
講師：井坂 智佐子氏
持物：タオル・飲料水
定員：30名※受付中
抽選：7月3日(月)
※当選された方に連絡します



バランス健康体操教室

日時：①7月4日(火)
午後1時～2時30分
②8月22日(火)
午後1時～2時30分
講師：森田 瑞穂氏
持物：スポーツタオル・飲料水
あれば5本指の靴下
定員：①②各30名※受付中



男性のための バランス健康体操教室

日時：7月4日(火)
午前10時～11時30分
講師：森田 瑞穂氏
持物：スポーツタオル・飲料水
あれば5本指の靴下
※体操の出来る服装で受講して下さい
定員：30名※受付中



7月の映画鑑賞会 カノジョは嘘を 愛しすぎてる

日時：7月31日(月)
①午前10時～12時
②午後1時～3時
定員：①②各40名 ※先着順
①②いずれか一つお選びください
申込：6月30日(金)～
※定員になり次第終了



高齢者eスポーツ広場

現在オープン中です!
時間：午前10時～12時
午後1時30分～3時30分
内容：太鼓、ボウリング
カーレース
テニス・バトミントン
テーブルゲーム
などから選べます



いきいき健康相談

日時：7月19日(水)
午後1時30分～3時
受付：当日午後2時30分まで



「自分は大丈夫」をやめましょう。詐欺にあった人が大勢そう思っていました。
一人悩まず相談しましょう。



いきいきネット
相談支援センター
福祉にかかわることなら
お気軽にご相談ください。
TEL:072-962-8265
FAX:072-963-2020