



角田総合 老人センター

10月号 VOL.138



発行日 令和5年10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

リフレッシュヨガ教室

日時：10月16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：10月2日(月)～10日(火)
抽選：10月11日(水)
※当選された方に連絡します



こんにちは！！
暦の上では秋になってそろそろ涼しくなるはずですが、まだまだ暑い日々が続いていますね。体には気を付けましょう。今月は11月14日のふれあいバスツアーの募集を開始します。行先は淡路島方面です。ご応募お待ちしております。

シニアピラティス

日時：前期①10月13日 後期①11月10日
②11月7日 ②2月6日
③12月5日 ③3月4日
午後2時30分～3時30分
前期①のみ午前10時～11時
定員：前後期各30名※先着順
前後期いずれか一つお選びください
講師：サニーボディピラティスアンドヨガ
主宰講師 Junko氏
申込：10月4日(水)～
※定員になり次第終了
持物：ヨガマット・バスタオル(長い辺が80cm程度のもの) 飲み物・タオル



高齢者向けスマホ教室

日時：10月31日(火)
午前10時～12時
講師：ソフトバンクの方
持物：お持ちの携帯電話(貸出可)
定員：20名※先着順
申込：10月4日(水)～
※定員になり次第終了



ボードゲームを楽しもう！！

日時：10月17日(火)
午後1時30分～3時
定員：10名※申込多数の場合、抽選
申込：10月3日(火)～11日(水)
抽選：10月12日(木)
※当選された方に連絡します



笑っていこうや！ 楽しくトライ体操

日時：10月20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：10月6日(金)～13日(金)
抽選：10月16日(月)
※当選された方に連絡します



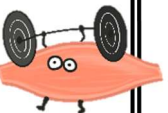
だん・DAN! ダンス♪体操

日時：11月10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※申込多数の場合、抽選
申込：10月24日(火)～11月2日(木)
抽選：11月6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：①10月17日(火)
②11月21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
※体操の出来る服装で受講して下さい
定員：①②各30名※先着順
①②いずれか一つお選びください
申込：10月5日(木)～
※定員になり次第終了



10月の映画鑑賞会

ファンタスティック ビーストと魔法使いの旅

日時：10月31日(火)
①午前9時45分～12時
②午後1時～3時15分
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：9月29日(金)～
※定員になり次第終了



ふれあいバスツアー

日時：11月14日(火)
集合：午前8時
解散：午後5時頃(予定)
集合場所：角田総合老人センター
2階 研修室
行先：兵庫県淡路島方面
内容：淡路花さじき見学・お香作り体験
定員：40名※申込多数の場合、抽選
市内在住60才以上の方
参加費：5,200円
申込：10月11日(水)～25日(水)
抽選：10月30日(月)以降に
抽選結果を郵送



みんなの体操ひろば

日時：①10月27日(金)
午前10時～11時30分
②11月24日(金)
午前10時～11時30分
講師：埴先生
持物：タオル・飲料水・ヨガマット
又はバスタオル
定員：①②各25名※先着順
①②いずれか一つお選びください
申込：10月6日(金)～
※定員になり次第終了



いきいき健康相談

日時：10月18日(水)
午後1時30分～3時
受付：当日午後2時30分まで



歴史探訪ウォーク

日時：11月8日(水)
午前9時30分集合(時間厳守)
集合場所：大阪メトロ 中央線 長田駅
改札口前
講師：シニア地域活動実践塾修了生
定員：20名※先着順
申込：10月13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



「自分は詐欺にあわない」と信じ込まず、周囲のアドバイスに耳を傾けましょう。貴方には助けてくれる人たちがいます。

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