



角田総合 老人センター 9月号 VOL.149



発行日 令和6年9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

シニアピラティス



日時：① 9月17日(火)
② 10月29日(火)
午後2時30分～3時30分
①②いずれかお選び下さい。
定員：①②各25名
内容：体幹を鍛えて体の動きを
回復させる運動
講師：Sunny Body PILATES&YOGA
主宰講師：Junko 氏
持物：ヨガマット、幅80cmのタオル
飲料水、動きやすい服装
申込：9月3日(火)～先着順
※定員になり次第終了

スマホ教室

日時：① 10月 3日(木)
② 10月24日(木)
午前10時～11時30分
①②いずれかお選び下さい
講師：ソフトバンク
スマホアドバイザー
内容：スマホの基礎
・LINEの使い方
・Google マップを使ってみる
持物：LINEができるスマートフォン
定員：各10名
受付：9月19日(木)～先着順
※定員になり次第終了



バランス健康体操教室



日時：9月18日(水)
① 午前10時～11時30分
② 午後1時～2時30分
①②いずれかお選び下さい
講師：森田 瑞穂氏
内容：姿勢改善体操
持物：飲料水、あれば5本指の靴下
※体操の出来る服装で
参加して下さい
定員：①②各35名
申込：9月5日(木)～先着順
※定員になり次第終了

カフェ悠友

日時：9月2日(月)
午前11時30分～午後3時30分
場所：角田総合老人センター
1階団らん室
飲物：コーヒー・紅茶など
(1杯120円)
お気軽にお越し下さい!



ニコニコ体操



日時：① 10月2日(水)
② 11月6日(水)
①②午前10時～11時30分
①②いずれかお選び下さい
講師：①②共に吉村一子先生
内容：①②共に健康体操
持物：タオル・飲料水
定員：①②各25名 ※先着順
申込：9月18日(水)～
※定員になり次第終了

笑っていこうや! 楽しくトライ体操



日時：9月20日(金)
午前10時～11時
持物：タオル・飲料水
指導：楽しくトライ体操推進員
定員：35名 ※申込多数の場合、抽選
申込：9月9日(月)～9月13日(金)
抽選：9月17日(火)
※当選された方だけに連絡します

青春のつどい



日時：9月21日(土)
午後1時30分～3時
内容：①まぎ～マモル・パフォーマーSHO
「マジックバルーン」
②モキハナシスターズのフラダンス
・MAHANA さんのウクレレと歌
定員：40名 ※申込多数の場合、抽選
抽選：9月18日(水)
申込：9月2日(月)～17日(火)
※当選された方だけに連絡します

セルフケアヨガ



日時：10月7日(月)
午後2時～3時
講師：セルフケアヨガ講師
森 伸代氏
持物：飲料水・タオル・ヨガマット
定員：25名 ※申込多数の場合、抽選
申込：9月20日(金)～10月1日(火)
抽選：10月2日(水)
※当選された方だけに連絡します

5歳若返り健康ツボ体操



日時：9月13日(金)
午後2時～3時
講師：奥井 章生氏
持物：飲料水
定員：25名
申込：9月2日(月)～先着順
※定員になり次第終了

実りの秋においしく 食べよう!



日時：9月24日(火)
午前10時～午後1時
内容：高野豆腐のキーマカレー他
講師：東大阪市地域活動栄養士会
参加費：700円
持物：エプロン・三角巾・タオル
定員：20名 ※申込多数の場合、抽選
抽選：9月18日(水)
申込：9月9日(月)～9月17日(火)
※当選された方だけに連絡します

9月の映画鑑賞会

「雨 あがる」



日時：9月30日(月)
① 午前10時～11時30分
② 午後1時～2時30分
定員：各40名
①②いずれかお選び下さい
申込：8月30日(金)～先着順
※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

7月より新紙幣が発行されま
した。新紙幣に便乗した詐欺
にご注意下さい。
おかしいと思ったらすぐに
110番!!

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