

城東区老人福祉センターだより

2020年

11月号



QRコード読み取り



〒536-8510 大阪市城東区中央 3-5-45
TEL: (06) 6932-0017 FAX: (06) 6934-8340
《指定管理者》社会福祉法人リベルタ

朝晩は冷え込む季節となりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、日頃から十分な栄養と睡眠を心がけ、体調管理をしっかりとおこないきましょう！

引き続き、マスクの着用、手洗い消毒、室内の換気を徹底しておこなってください。

来館時の記名、検温も引き続きおこないますので、ご協力よろしくお願い致します。

また体調がすぐれない時は来館を控え自宅で静養してください。



ハンカチを使って

オシャレなマスク入れ作り

《とき》11月12日(木) 午後1時30分～3時

《場所》城東区老人福祉センター 多目的室

《講師》天使のあみちゃんくらぶ

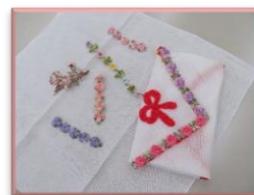
《費用》500円(材料費) 《定員》15名(先着)

《対象》利用証をお持ちの方

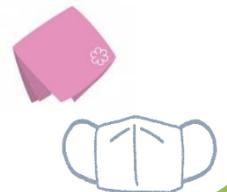
《受付》10月22日(木) 午前10時より

参加費を添えてご本人様が来館にて受付

※おつりのないようお願いします



←見本です



病気に負けない体作り！

免疫力アップ

高齢者のための食生活講座

健康維持



免疫力を高め、健康な体作りをするための食生活についてのお話

《とき》11月25日(水) 午後1時30分～3時

《場所》城東区老人福祉センター 多目的室

《講師》城東区保健福祉センター栄養士

《費用》無料 《定員》15名(先着)

《対象》利用証をお持ちの方

《受付》11月4日(水) 午前10時より

ご本人様が来館にて受付



～9月の事業報告～

★ご参加ありがとうございました★

エコパーチュ講座



みなさんそれぞれの素敵なエコバックが出来上がり、とても喜んでおられました。



11月の介護予防ヨガ体操は…

11月30日(月) 午後1時30分～

参加費: 300円(当日支払)

場所: 老人センター大広間 持物: 飲み物・タオル





11月行事予定表



部屋名	日		月		火		水		木		金		土			
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
娯楽室	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋			
多目的室	休館日	15:30～ 元気体操	休館日	10:00～ ペン字 サークル	15:30～ 元気体操	13:00～ 絵画同好会	15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ オムニ ダック	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ オムニ ダック			
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら		10:00～ 百歳体操 さくら	10:00～ フォーク ダンス	13:30～ 3B体操	13:00～ 新舞踊同好会 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 社交ダンス	卓球						
講習室		★フリースペース パンパー常設		13:00～ 俳句 もくれん会	10:00～ 手芸同好会1	13:00～ 手芸同好会2	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パンパー常設								
娯楽室		8		9	10	11	12	13	14							
娯楽室	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋			
多目的室	休館日	13:00～ 健康オカシ 15:30～ 元気体操	休館日	10:00～ 健康太極拳	13:00～ 水墨画教室	15:30～ 元気体操	マスコ入れ作り	10:00～ フォーク 会議	15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ オムニ ダック	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ オムニ ダック			
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ カラオケ	10:30～ 笑いヨガ サークル	13:00～ 民謡教室2火 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ 民謡教室2水	13:30～ フラダンス	10:00～ 歌声サロン	15:30～ 百歳体操 コスモス	10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 民謡教室	卓球			
講習室		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		10:00～ ペン字 サークル	13:00～ 大人のぬり絵 教室	10:00～ 手芸同好会1	13:00～ 手芸同好会2	10:00～ ペン字 研究会	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パンパー常設				
娯楽室		15		16	17	18	19	20	21							
娯楽室	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋			
多目的室	休館日	10:00～ 絵手紙 サークル	休館日	10:00～ 健康太極拳	13:30～ 城東ヨガ	10:00～ 俳句教室 はなみずき	12:30～ 城東俳句会 15:30～ 元気体操	13:00～ 絵画同好会	15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ おもちゃ病院	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ おもちゃ病院			
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ カラオケ	13:00～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ フォーク ダンス	13:30～ 3B体操	13:00～ 新舞踊同好会 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 社交ダンス	卓球					
講習室		★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		10:00～ ペン字 サークル	13:00～ 大人のぬり絵 教室	10:00～ 手芸同好会1	13:00～ 手芸同好会2	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パンパー常設					
娯楽室		22		23	24	25	26	27	28							
娯楽室	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋			
多目的室	休館日	休館日	10:00～ 健康太極拳	13:00～ 水墨画教室	食生活講座	15:30～ 元気体操	ふらっとカフェ	10:00～ フォーク 会議	15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ オムニ ダック	10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ オムニ ダック			
大広間			10:30～ 笑いヨガ サークル	13:00～ 民謡教室2火 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ 民謡教室2水	お誕生会	15:30～ 百歳体操 コスモス	10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 民謡教室	卓球						
講習室			★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設		10:00～ ペン字 サークル	13:00～ 大人のぬり絵 教室	10:00～ 手芸同好会1	13:00～ 手芸同好会2	10:00～ ペン字 研究会	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パンパー常設			
娯楽室			29	30	～ご利用時間の変更のお知らせ～				城東区老人福祉センター をご利用いただきありがとうございます。 当センターをご利用の際は、 利用証のご提示をお願いいたします。				★フリースペース サークルの打ち合わせなど にご利用ください。 ご希望の方は事前に事務局 所までお願いします。			
娯楽室	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋			
多目的室	休館日	休館日	15:30～ 元気体操	【囲碁・将棋】 午後12時30分～2時30分(1部) 午後2時30分～4時30分(2部) ※1部・2部で分けていますのでそれぞれ の時間内でのご利用をお願いします。				【バンパー】 午後12時30分～4時30分までの間 ※できるだけ短時間のご利用をお願いします。				★フリースペース サークルの打ち合わせなど にご利用ください。 ご希望の方は事前に事務局 所までお願いします。				
大広間			10:00～ 百歳体操 さくら	13:30～ 介護予防ヨガ 体操												
講習室			★フリースペース パンパー常設		★フリースペース パンパー常設											
娯楽室			8	9	10	11	12	13	14							

歩く会
行先: 鶴見緑地
日程: 11月18日(水)
集合場所: 城東区役所庁舎北側広場
集合時間: 10時(時間厳守)
※雨天中止
※体調を考え参加してください。
マスクをお忘れなく。

お誕生会
※当面の間中止です

ふらっとカフェ
※当面の間中止です

※歌体操サークルは
当面の間中止予定です。