

# 大正区老人福祉センターだより

《運営》

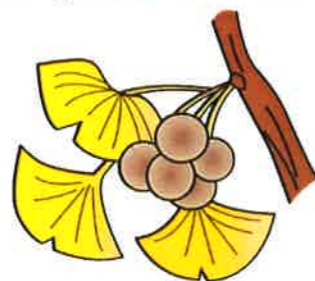
大阪市大正区社会福祉協議会

《発行・問合せ先》

大阪市立大正区老人福祉センター

大阪市大正区泉尾3-9-16

電話6554-5330 FAX6554-5367



2020年  
**11**月号

《毎月20日発行》

♡気づきが大切♡

## 『認知症チェックリストをやってみよう!』

【日時】11月18日(水) 13:30~15:00

【参加費】無料

【申込】10/28より電話か来館にて受付



~タブレットを使って~

## 『頭の体操に脳トレ!』

【日時】11月24日(火) 13:00~

【参加費】無料

【申込】11/4より電話か来館にて受付



第3弾 ~以前参加の方もOK~

## 『転倒・骨折予防運動』

【日時】11月27日(金) 13:30~15:00

【参加費】無料

【申込】11/6より電話か来館受付



~転ばぬ先の知恵~

## 『ラストプランニング』

【日時】12月2日(水) 13:30~15:00

【参加費】無料

【申込】11/11より電話か来館にて受付



## 第2弾『レッツスマホ』

【日時】11月19日(木)

13:30~15:30

【参加費】無料

【申込】10/29より電話か来館にて受付



新型コロナウイルス感染予防中の

## 『避難所での過ごし方について』

【日時】11月26日(木)

13:30~15:00

【参加費】無料

【申込】11/5より電話か来館にて受付



~今回は握力も測定します~

## 『チャレンジ体力測定会』

【日時】12月1日(火) 13:30~15:00

【参加費】無料

【申込】11/10より電話か来館にて受付



~いきいき百歳体操担当の指導者が教える~

## 全4回『バランス運動』

【日時】12月8日(火)・12月11日(金)

12月15日(火)・12月22日(火)

Aクラス:13:00~14:30

Bクラス:14:45~16:15

※A・Bどちらかを全4回

参加できる方優先

【参加費】無料

【申込】11/18より電話か来館にて受付



- ・受付時間は、全て午前10時からです。
- ・各行事、講習会の詳細は当センターまでお問合せください。

令和2年(2020年)

11月の行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	休館日		文化の日	区老連手芸	区老連ディスコン	百歳体操	
午後					絵手紙(山びこの会) 健康リズム体操	折り紙 楽しい色々 アート講座②	大正琴
午前	休館日		百歳体操		区老連ディスコン	百歳体操 手芸	
午後			書道② 男の体操 教室②	太極拳	俳句 写真	区老連会長会	
午前	休館日		百歳体操		区老連ディスコン 絵手紙	百歳体操	健康体操
午後			書道① 男の体操 教室③	認知症チェック をやってみよう!	絵手紙(山びこの会) レッツスマホ	水彩画 楽しい色々 アート講座③	大正琴
午前	休館日		百歳体操		区老連ディスコン	百歳体操 手芸 なんでも相談会	
午後			書道② 男の体操 教室④ 頭の体操に 脳トレ!	太極拳	避難所での 過ごし方	生花 英会話 転倒・骨折 予防運動	
午前			5日(木)健康リズム体操 14:00~ 6日(金)・20日(金) 楽しい色々アート講座 13:30~ 10日(火)・17日(火)・24日(火) 男の体操 13:30~ 18日(水) 認知症チェックリストをやってみよう! 13:30~ 19日(木) レッツスマホ 13:30~ 24日(火) 頭の体操に脳トレ! 13:00~ 26日(木) 避難所での過ごし方 13:30~ 27日(金) なんでも相談会 10:30~ 27日(金) 転倒・骨折予防運動 13:30~				
午後			《館外行事》 5日~25日 区役所区民ギャラリー作品展示				