

令和6年  
4月

# 東大阪市立 長瀬老人センターだより

東大阪市長瀬町2-11-19 ☎：(06) 6720 - 5653 FAX：(06) 6724 - 9869

<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/soshiki/11-14-0-0-0.1.html>

Email : nagaserojin@city.higashiosaka.lg.jp

スマホで見れます!

QRコード



《センター利用について》  
来館の際には長瀬老人センター発行の利用者証をご提示下さい。  
当施設に駐車場はありません。お車で来られる場合は、近隣のコインパーキング等をご利用ください。

## eスポーツ実施しています!

家庭用ゲーム機を使って気軽に身体を動かしませんか?

- ・テニス ・ボウリング ・バドミントン
- ・バレーボール ・サッカー ・ゴルフ
- ・チャンバラ ・太鼓の達人

## 【楽しくトライ体操】

日時：R6.4月24日(水)  
13:30~14:30  
定員：25名 先着順  
申込：3/27(水)~



今年度も毎月第4水曜日に実施します!  
※毎回お申込が必要です

## 令和6年度 趣味教養教室がはじまります!!

受講される皆さん、教室の仲間と共に一年間楽しく学びましょう。

秋には作品展示会・教室発表会なども予定しています。

※定員に達していない教室は 随時お申込みが可能です!



## 『中之島バラ園ウォーキング 5km』

日時：5月8日(水) 9:15~12:00  
雨天時 5/9(木)に順延  
定員：15名 先着順  
保険加入料：50円 ※別途交通費自己負担  
申込：4/3(水)~4/19(金)  
ご本人が直接来館してお申込み下さい。



## eスポーツテニス体験会

日時：4月26日(金)  
13:30~  
イスに座ったままでも出来ます!  
お申し込みは不要です!  
※家庭用ゲーム機を使います



## 長瀬老人センターで 新しいことを始めよう!!

春は何かを始めるのにピッタリの季節。当センターではワクワクする様なイベントをたくさん企画しています。お気軽にお申込み下さい!

例えば⇒

- 音楽好きの方は・・・ギターや吹奏楽コンサート鑑賞
- 運動好きの方は・・・各種体操教室
- 製作好きの方は・・・季節にちなんだ作品製作教室
- ☆その他 色々なイベントを開催中!!

卓球	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
あさ	×	×	○	×	○	○		×	×	○	○	×	○		○	×	○	×	○	○		×	○	○	○	○	○			○
ひる	×	×	○	×	×	○		○	○	○	×	×	○		○	×	○	×	×	○		○	×	×	×	○	○			○

【卓球時間】

あさ  
9:00~11:30  
ひる  
13:00~16:30

予定は変更になる事があります。

日	月	火	水	木	金	土
	1 民謡・ヨガ 〈筋トレ&ストレッチ〉 麻雀P カラA 切絵	2 リズムDE体操・水彩画 レクリエーション 〈型抜きアート・富士山と兜飾り〉 麻雀A・P カラP	3 詩吟 ペン習字 麻雀A・P	4 フラダンス 〈型抜きアート・富士山と兜飾り〉 麻雀P カラP 新舞踊	5 健康体操 麻雀P カラP	6 カラA・P
7	8 生花 麻雀P カラA 河内	9 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈型抜きアート・富士山と兜飾り〉 カラP 麻雀A・P 水墨画A・P	10 絵手紙 麻雀A・P カラP	11 新舞踊 〈型抜きアート・富士山と兜飾り〉 麻雀P カラP	12 書道 〈映画会〉 麻雀P カラP 紫陽花	13 カラA・P
14	15 民謡 麻雀P カラA 切絵	16 リズムDE体操・水彩画 レクリエーション 麻雀A・P カラP	17 詩吟 ペン習字 麻雀A・P	18 フラダンス 麻雀P カラP 新舞踊	19 健康体操 麻雀P カラP	20 カラA・P
21	22 生花 麻雀P カラA 河内	23 〈茶話会〉 カラP 麻雀A・P 水墨画A・P	24 絵手紙 〈楽らくトライ体操〉 麻雀A・P カラP	25 新舞踊 麻雀P カラP	26 書道 〈eスポーツ体験会〉 麻雀P カラP 紫陽花	27 カラA・P
28	29 昭和の日	30 麻雀A・P カラP				

カラA 9:00~

カラP 13:00~

麻雀A 9:00~

麻雀P 13:00~