

令和7年  
7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

スマホでも見れます！

QRコード



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

今月の映画会

『男はつらいよ』 第11作  
～寅次郎忘れな草～  
1973年 91分  
日時：7月16日(水)  
①9:15～ ②13:15～  
定員：各50名 申込先着順  
申込：6/16(月)～

今月の茶話会

『アコースティック  
ギターコンサート』  
日時：7月29日(火)  
13:30～15:00  
出演：ザ・ブルー  
定員：80名 申込先着順  
申込：7/3(木)～

【卓球のスケジュール】

○… [あさ9:00～11:30  
ひる13:00～16:30  
△… 14:30～16:30  
□… 15:00～16:30  
×… 卓球はありません

『お口の健康と栄養についての講座』  
と  
『フレイル予防体操』

講師：西保健センター  
日時：7月31日(木)  
14:00～15:30  
定員：24名 申込先着順  
申込：7/2(水)～7/30(水)

13:45頃～  
健康測定会も  
あります！

『流行り歌ピクス』

※懐かしい曲に合わせて楽しく  
エアロピクスを行ないます

講師：大阪ガス福祉財団  
日時：8月4日(月)  
14:00～15:30  
定員：50名 申込先着順  
申込：7/14(月)～7/26(土)

はだしに  
なります！

<Let's 折り紙>

みんなで一緒に折り紙をしませんか？  
日時：7月14日(月)  
10:00～11:30  
※お申込みは不要です。  
※折り紙は各自でご準備ください。

『熱中症対策とお薬のおはなし』

講師：スギ薬局  
日時：7月22日(火)  
13:30～14:15  
定員：50名 申込先着順  
申込：7/1(火)～ 定員に達するまで

<eスポーツ体験会>

日時：7月9日(水)  
7月24日(木)  
13:30～14:30  
※お申込みは不要です。  
開始時間にお越しください。

今月は太鼓の  
リズム音楽ゲ-ムです

【楽しくトライ体操】

日時：7月23日(水)  
13:30～14:30  
定員：25名 申込先着順  
申込：6/25(水)～



卓球をされる方は、室内用シューズを  
ご持参ください。  
※貸出しはありません。



<<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  
られた場合は、近隣のコインパーキング  
等をご利用下さい。

<<警報発令時について>>

東大阪市に大雨もしくは暴風警報が発令  
されている間は、老人センターは閉館  
致します。  
なお、警報が解除され次第開館致します。

<歌カツ>



みんなで歌を歌って健康になりましょう♪  
日時：7月10日(木)、22日(火)  
10:00～11:00  
※お申込みは不要です。  
※詳細は館内ポスターか事務所まで  
お問合せください。

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	31
	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	水	木
あさ	○	×	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	×	○	○	○			○	○	○	○	○		○	×	○	○
ひる	○	○	○	△	○		△	○	○	○	○	○		○	○	×	○	△	○			×	□	○	○	○		○	×	○	×

予定は変更する事があります

センターだよりの発行は毎月25日です

日	月	火	水	木	金	土
		1 水彩画・レクリエーション 〈筋トレ&ストレッチ〉	2 リズムDE体操 詩吟・ペン習字 〈eスポーツ体験会〉	3 フラダンス	4 健康体操 〈和太鼓教室③〉	5
同好会		(麻雀A)(カラP)	(麻雀A・P)	(麻雀A・P)(カラP)(新舞踊)	(麻雀P)(カラA・P)	(麻雀A)(カラA・P)
6	7 ヨガ	8 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈ブロック折り紙①〉	9 絵手紙 〈eスポーツ体験会〉	10 新舞踊 〈歌カツ〉 〈ブロック折り紙②〉	11 書道 〈和太鼓教室③〉	12
同好会	(麻雀P)(カラP)(切絵)	(麻雀A)(カラP)(水墨画A・P)	(麻雀A・P)(カラP)	(麻雀A・P)(カラP)	(麻雀P)(カラA・P)(紫陽花)	(麻雀A)(カラA・P)
13	14 民謡 生花 〈Let's折り紙〉	15 水彩画・レクリエーション 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈ブロック折り紙①〉	16 ペン習字 〈映画会〉	17 フラダンス 〈ブロック折り紙②〉 〈eスポーツ体験会〉	18 健康体操	19
同好会	(麻雀P)(河内おどり)	(麻雀A)(カラP)	(麻雀A・P)	(麻雀A・P)(カラP)(新舞踊)	(麻雀P)(カラA・P)	(麻雀A)(カラA・P)
20	21 海の日	22 〈スギ薬局講座〉 〈歌カツ〉 〈ブロック折り紙①〉	23 絵手紙 〈楽らくトライ体操〉 〈筋トレ&ストレッチ〉	24 新舞踊 〈ブロック折り紙②〉 〈eスポーツ体験会〉	25 書道 〈筋トレ&ストレッチ〉	26
同好会		(麻雀A)(カラP)(水墨画A・P)	(麻雀A・P)(カラP)	(麻雀A・P)(カラP)	(麻雀P)(カラA・P)(紫陽花)	(麻雀A)(カラA・P)
27	28 民謡	29 〈茶話会〉 〈ブロック折り紙①〉	30 〈筋トレ&ストレッチ〉	31 〈西保健センター講座〉 〈ブロック折り紙②〉		
同好会	(麻雀P)(河内おどり)	(麻雀A)(カラP)	(麻雀A・P)(カラP)	(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～