

令和7年

11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

スマホでも見れます！

QRコード



今月の映画会

『スウィングガールズ』

2004年作 105分

日時：11月12日（水）
①9:15～ ②13:15～
定員：各50名 申込先着順
申込：10/14（火）～

今月の茶話会

『歌と踊りのお楽しみ会』

出演：すずらん一座
日時：11月25日（火）
13:30～15:00
定員：80名 申込先着順
申込：11/11（火）～
定員に達するまで



【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

職員と一緒に

『ゆる～い 筋トレ&ストレッチ』

日時：①12/2・16、1/6・20（火）
②12/10・24、1/14・28（水）
③12/12・26、1/9・23（金）
①～③すべて 10:00～11:30

※①～③のうち2つまでお申込み可能です
定員：各20名 申込先着順
申込：11/5（水）～定員に達するまで

『枚岡公園ハイキング 2.5kmコース』

日時：12月3日（水）9:15～12:00
雨天時 12/5（金）に順延
保険加入料：50円 ※別途交通費自己負担
定員：15名 申込先着順
申込：11/7（金）～11/21（金）
ご本人が直接来館してお申込みください。

※のぼり180M、くだけり150Mの傾斜のあるコースです。
※詳細はお問い合わせください。

＜eスポーツ体験会＞

日時：11月13日（木）10:00～11:00
11月28日（金）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
ゲームは
デニス

『押絵豆色紙 永福うま』

日時：① 11/25、12/2・9・16（火）
② 11/27、12/4・11・18（木）
③ 12/1・8・15・22（月）
①～③すべて13:30～15:30
※4日間で完成します。
※複数コースお申込み可能です

定員：各10名 申込先着順
材料費：1200円
申 11/5（水）～
※直接来館してお申込みください。

明治安田生命保険（相）

『からだのなかから元気に
いきいき血管講座』
日時：12月17日（水）
13:30～14:30
定員：50名 申込先着順
申込：11/10（月）～12/9（火）

血管年齢
チェック
も
く
く
く

＜歌カツ＞

みんなで歌って健康になりましょう♪
日時：11月20日（木）、27日（木）
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。

＜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。

【楽しくトライ体操】

日時：11月26日（水）
13:30～14:30
定員：25名 申込先着順
申込：10/22（水）～
※毎回お申込みが必要です。



＜Let's 折り紙＞

みんなで一緒に折り紙をしませんか？
日時：11月21日（金）
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。

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
	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	金	土	日
あさ	×			×	×	○	○	○		○	○	×	○	○	○		○	○	×	○	○	○			×	○	○	○	○	
あさ	×			○	○	○	△	○		△	×	×	○	○	○		○	○	○	○	△	○			×	□	○	○	○	

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
	【文化祭のお知らせ】 ・ 作品展示会 ： 10/30（木）～11/1（土） 9時～17時まで（11/1は16時まで） ・ 露店祭り ： 11/1（土） 10時～13時 人権文化センター前・河内おどり同好会舞台出演！ ・ 本庁1F作品展示： 11/17（月）～11/19（水） ※開催時間はお問い合わせください				11/1は作品展示の観覧のみご利用頂けます。 各同好会、囲碁将棋 パソコンゲーム、など はご利用頂けません。	文化祭 〈露店祭り〉
同好会						
2	3 文化の日	4 レクリエーション	5 リズムDE体操 詩吟 ペン習字	6 フラダンス 〈キーホルダー作り①〉	7 健康体操 〈キーホルダー作り②〉	8
同好会		（麻雀A）（カラP）	（麻雀A・P）（カラA）	（麻雀A・P）（カラP）（新舞踊）	（麻雀P）（カラA・P）	（麻雀A）（カラA・P）
9	10 ヨガ・民謡 生花 〈キーホルダー作り③〉	11 〈運動会〉	12 絵手紙 〈映画会〉	13 新舞踊 〈eスポーツ体験会〉 〈キーホルダー作り④〉	14 書道	15
同好会	（麻雀P）（河内おどり）	（麻雀A）（カラP）（水墨画A・P）	（麻雀A・P）（カラA・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）
16	17 ← 本庁作品展示 →	18 水彩画 レクリエーション	19 リズムDE体操 詩吟・ペン習字	20 フラダンス 〈歌カツ〉	21 健康体操 〈Let's折り紙〉	22
同好会	（麻雀P）（カラP）（切絵）	（麻雀A）（カラP）	（麻雀A・P）（カラA）	（麻雀A・P）（カラP）（新舞踊）	（麻雀P）（カラA・P）	（麻雀A）（カラA・P）
23 謝勤 の 労 日 感	24 振替休日	25 〈押絵豆色紙①〉 〈茶話会〉	26 絵手紙 〈楽らくトライ体操〉	27 新舞踊 〈歌カツ〉 〈押絵豆色紙②〉	28 書道 〈eスポーツ体験会〉	29
30		（麻雀A）（カラP）（水墨画A・P）	（麻雀A・P）（カラA・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）
同好会						

(カラA) 9:00~

(カラP) 13:00~

(麻雀A) 9:00~

(麻雀P) 13:00~