

令和7年
12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

『ナミヤ雑貨店の奇蹟』

2017年作 129分

日時：12月15日（月）
①9:15～ ②13:15～
定員：各50名 申込先着順
申込：11/12（水）～
定員に達するまで

今月の茶話会

『布施警察のお話

& ビンゴ大会』

日時：12月25日（木）
13:30～15:00
定員：80名 申込先着順
申込：12/9（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

『介護予防体操教室 体験会』

令和8年4月から新しい教室が始まります。

講師：公益社団法人大阪府柔道整復師会
千原 久典先生

日時：①令和8年 1/20（火）
②令和8年 1/29（木）
③令和8年 2/3（火）
④令和8年 2/17（火）

※①～④複数日お申込み可能です
①～④すべて14:00～15:00

定員：各日程20名 申込先着順
申込：12/8（月）～ 定員に達するまで



『初心者向け フラダンス体験会』

令和8年4月フラダンス教室のリニューアル
に伴い体験会を実施します。

講師：フラススタジオ モアニレフア
森 千穂先生

日時：①令和7年 12/18（木）10:00～11:00
②令和8年 1/8（木） 10:00～11:00
③令和8年 2/9（月） 13:30～14:30

※①～③複数日お申込み可能です
定員：各日程20名 申込先着順
申込：12/1（月）～ 定員に達するまで



令和8年1月から6月までの
同好会の新規・更新受付

申 込：12/1（月）～12/10（水）
※申込重複の場合は抽選
抽選日：12/12（金）10:00～

『J:com スマホセミナー』

～初心者向け LINE講座～

講師：（株）ジェイコムウェスト東大阪局

日時：令和8年1月30日（金）

①10:00～12:00

②13:30～15:30

①②どちらかのみ受講可能

※ご本人のスマートフォンを使用します

定員：各6名 申込先着順

申込：12/22（月）～1/22（木）



＜eスポーツテニス体験会＞

12月10日（水）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。

＜eスポーツテニス大会＞

12月23日（火）13:30～

※お申込みが必要です。

申込：12/1（月）～

定員：16名 申込先着順



＜歌カツ＞

みんなで歌って健康になりましょう♪

日時：12月11日（木）、18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＞

東大阪市内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：12月24日（水）

13:30～14:30

定員：25名 申込先着順

申込：11/26（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：12月19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	31
	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	水
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 ヨガ 〈押絵豆色紙③〉	2 水彩画 レクリエーション 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈押絵豆色紙①〉	3 リズムDE体操 詩吟・ペン習字 〈枚岡公園ハイキング〉	4 フラダンス 〈押絵豆色紙②〉	5 健康体操	6
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)
7	8 民謡 生花 〈押絵豆色紙③〉	9 〈押絵豆色紙①〉	10 絵手紙 〈eスポーツ体験会〉 〈筋トレ&ストレッチ〉	11 新舞踊 〈押絵豆色紙②〉 〈歌カツ〉	12 書道 〈筋トレ&ストレッチ〉	13
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)
14	15 〈映画会〉 〈押絵豆色紙③〉	16 水彩画 レクリエーション 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈押絵豆色紙①〉	17 〈明治安田生命保険(相)講座〉	18 〈フラダンス体験会〉 〈押絵豆色紙②〉 〈歌カツ〉	19 健康体操 〈Let's折り紙〉	20
同好会	(麻雀P)(カラP)(切絵)	(麻雀A)(カラP)	(麻雀A・P)(カラ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)
21	22 〈押絵豆色紙③〉	23 〈eスポーツテニス大会〉 〈歌カツ〉	24 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈楽らくトライ体操〉	25 〈茶話会〉	26 生花(お正月用) 〈筋トレ&ストレッチ〉	27
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)
28	29	30	31	今年も長瀬老人センターをご利用いただきありがとうございました。 来年も皆さまと楽しい時間を過ごせるような色々なイベントを企画して まいります。 どうぞよいお年をお迎え下さい。 年始は1月5日から開館致します。よろしく願いいたします。		
同好会						

(カラA) 9:00～

(カラP) 13:00～

(麻雀A) 9:00～

(麻雀P) 13:00～