

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4 詩吟 ペン習字 〈eスポーツ体験会〉	5 フラダンス 〈ウォーキングイベント〉 〈ひつじキーホルダー〉	6 健康体操	7 ヨガ
同好会	(カP) (麻雀P) (切絵)		(カA) (麻雀AP)	(カP) (麻雀AP) (新舞踊)	(カAP) (麻雀P)	(カAP) (麻雀AP)
8	9 民謡 生花	10 〈和太鼓教室〉 〈ひつじキーホルダー〉	11 絵手紙 〈あるこう会〉	12 新舞踊 〈ひつじキーホルダー〉	13 リズムDE体操 書道	14
同好会	(麻雀P) (河内踊り)	(カP) (麻雀AP) (水墨画)	(カA) (麻雀AP)	(カP) (麻雀AP)	(カAP) (麻雀P) (紫陽花)	(カAP) (麻雀AP)
15	16 〈映画会〉	17 水彩画 介護予防体操 〈和太鼓教室〉	18 詩吟 ペン習字 〈eスポーツ体験会〉	19 フラダンス 〈歌カツ〉 〈ひつじキーホルダー〉	20 健康体操	21
同好会	(カP) (麻雀P) (切絵)	(カP) (麻雀AP)	(カA) (麻雀AP)	(カP) (麻雀AP) (新舞踊)	(カAP) (麻雀P)	(カAP) (麻雀AP)
22	23 勤労感謝の日	24 〈和太鼓教室〉	25 絵手紙 〈楽しくトライ体操〉	26 新舞踊 〈Let's折り紙〉	27 リズムDE体操 書道 〈茶話会〉	28
		← 本庁1F多目的ホール作品展示会 →				
同好会		(カP) (麻雀AP) (水墨画)	(カA) (麻雀AP)	(カP) (麻雀AP)	(カAP) (麻雀P) (紫陽花)	(カAP) (麻雀AP)
29	30 〈歌カツ〉 〈押絵豆色紙①〉					
同好会	(麻雀P)					

令和8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

長瀬老人センター
ホームページ
こちらから ▶



ホームページ : 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

『わが母の記』

2011年作 118分

日時：11月16日(月)
①9:15～ ②13:15～
定員：各50名 申込先着順
申込：10/13(火)～
定員に達するまで

今月の茶話会

『フルリコ音楽隊と その仲間たちによる演奏会』

日時：11月27日(金)
13:30～14:30
定員：80名 申込先着順
申込：11/9(月)～
定員に達するまで

囲碁・将棋・パソコンゲーム
図書の貸出しを行っています。
ぜひ、ご利用ください。

【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

【作品展示会】

本庁1階多目的ホールにて 趣味教養教室
同好会、その他イベントの作品展示会を
行っています。

日時：11月24日(火) 12:00～16:00
25日(水) 10:00～16:00
26日(木) 10:00～12:00

ぜひご覧ください。

職員と一緒に 『ゆる～い 筋トレ&ストレッチ』

日時：①12/7、14、21 (月)
②12/10、17、24 (木)
③1/6、13、20 (水)
④1/8、15、29 (金)
⑤1/12、19、26 (火)
①～⑤すべて 10:00～11:30

定員：各20名 申込先着順
申込：11/12(木)～ 定員に達するまで
①～⑤のうち3つまで申込可能です。

『歌カツ』

みんなで一緒に歌って健康になりましょう！

日時：11月19日(木)、30日(月)
10:00～11:00

※お申し込みは不要です。
開始時間までにお越しください。

『押絵豆色紙 福ひつじ』

日 時：①11/30、12/7、14、21(月) 絵柄A
②12/1、8、15、22(火) 絵柄B
③12/3、10、17、24(木) 絵柄C
※4日間で完成します。
①～③すべて13:30～15:30

定 員：各10名 申込先着順
材料費：1,200円
申 込：11/4(水)～ 定員に達するまで
※直接来館のうえ、お申込みください。
申込初日のみ9時に番号札を配り
10時から受付を開始します。
※複数日申込可能です。

『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26日(木)
10:00～11:00
お申込みは不要です。
折り紙は各自でご準備ください。
詳しくは事務局までお問い合わせください。

『楽しくトライ体操』

日時：11月25日(水)
13:30～14:30
定員：25名 申込先着順
申込：10/21(水)～
定員に達するまで
※毎月お申込みが必要です。

《センター利用について》

ご来館の際には長瀬老人センター発行の
利用者証をご提示ください。
新規登録の際は、身分確認書(マイナンバー
カードなど)が必要です。
当センターに駐車場はありません。
公共交通機関のご利用をお願い致します。

《警報発令時について》

東大阪市内に警報が発令されている間は、
当センターは閉館致します。
尚、警報が解除され次第開館致します。

●センターだよりの発行は毎月25日です。

『eスポーツ体験会』

家庭用ゲーム機を使って大画面を見ながら
eスポーツ体験！
今月は、音楽に合わせてぶちエクササイズ！
有酸素運動を体験しよう！

日時：11月4日(水)、18日(水)
13:30～14:30
お申し込みは不要です
開始時間までにお越しください。

長瀬老人センターは今年50周年を
迎えました。
今後ともよろしくお願いいたします。

卓球をされる方は
室内履きシューズ
をご準備ください。

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
	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	月
あさ		×		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		×	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○		○
ひる		○		○	○	△	△		○	○	○	○	○	○		×	○	○	○	×	○			○	□	○	×	○		○