長瀬老人センター

2026年　12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1 水彩画 介護予防体操 〈和太鼓教室〉 〈押絵豆色紙②〉	2 詩吟 ペン習字 〈和太鼓教室〉 〈eスポーツ体験会〉	3 フラダンス 〈押絵豆色紙③〉	4 健康体操	5 ヨガ
同好会		（ｶﾗP）（麻雀AP）	（ｶﾗA）（麻雀AP）	（ｶﾗP）（麻雀AP）（新舞踊）	（ｶﾗAP）（麻雀P）	（ｶﾗAP）（麻雀AP）
6	7 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈押絵豆色紙①〉	8 〈歌カツ〉 〈押絵豆色紙②〉	9 絵手紙 〈和太鼓教室〉	10 新舞踊 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈押絵豆色紙③〉	11 リズムDE体操 書道 〈eスポーツ体験会〉	12
同好会	（ｶﾗP）（麻雀P）（切絵）	（ｶﾗP）（麻雀AP）（水墨画）	（ｶﾗA）（麻雀AP）	（ｶﾗP）（麻雀AP）	（ｶﾗAP）（麻雀P）（紫陽花）	（ｶﾗAP）（麻雀AP）
13	14 民謡・生花 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈押絵豆色紙①〉	15 水彩画 介護予防体操 〈押絵豆色紙②〉	16 ペン習字 〈和太鼓教室〉	17 〈歌カツ〉 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈押絵豆色紙③〉	18 〈映画会〉	19
同好会	（麻雀P）	（ｶﾗP）（麻雀AP）	（ｶﾗA）（麻雀AP）	（ｶﾗP）（麻雀AP）（新舞踊）	（ｶﾗAP）（麻雀P）	（ｶﾗAP）（麻雀AP）
20	21 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈押絵豆色紙①〉	22 〈Let’s折り紙〉 〈押絵豆色紙②〉	23 〈和太鼓教室〉 〈楽らくトライ体操〉	24 〈筋トレ&ストレッチ〉 〈押絵豆色紙③〉	25 リズムDE体操 〈茶話会〉	26
同好会	（ｶﾗP）（麻雀P）（切絵）	（ｶﾗP）（麻雀AP）（水墨画）	（ｶﾗA）（麻雀AP）	（ｶﾗP）（麻雀AP）	（ｶﾗAP）（麻雀P）（紫陽花）	（ｶﾗAP）（麻雀AP）
27	28 生花	29	30	31		
同好会	（麻雀P）					

今年のご利用は１２月２８日（月）までです。
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。
来年も皆様と楽しい時間を過ごせるよう色々なイベントを企画してまいります。
年始は１月４日（月）から開館致します。

予定は変更する事があります

令和8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

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

長瀬老人センター ホームページ こちらから ▶

今月の映画会

『ナイトミュージアム2』
2009年作　105分

日時：12月18日（金）
①9:15～　②13:15～
定員：各50名　申込先着順
申込：11/16（月）～
定員に達するまで

今月の茶話会

『特殊詐欺被害防止対策のお話とビンゴ大会』

日時：12月25日（金）
13:30～14:30
定員：80名　申込先着順
申込：12/8（火）～
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

卓球をされる方は室内履きシューズをご準備ください。

明治安田生命保険（相）
【介護の不安を解決！】
～今から知る・今日から始める介護のそなえ～

日時：1月29日（金）　13:00～14:30
定員：50名　申込先着順
申込：12/22（火）　定員に達するまで

『健康リズムダンス体験会』

♫音楽に合わせて楽しく体を動かそう！

日時：①1月 7日（木）　②1月28日（木）
①②とも10:30～11:30
※①②どちらかのみお申し込み可能です。
定員：各20名　申込先着順
申込：12/3（木）～　定員に達するまで

『歌カツ』

みんなで一緒に歌って健康になりましょう！
日時：12月8日（火）、17日（木）
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。



令和9年1月から6月までの同好会の新規、更新のお知らせ

申込：12/1（火）～12/10（木）
※申込重複の場合は抽選になります。
抽選日：12月11日（金）　10時から

押絵　お花タペストリー「アマリリス」

日　時：①　1月12日、19日　（火）
②　1月14日、21日　（木）
③　1月28日、2月4日　（木）
※2日間で完成します。
①～③すべて13:30～15:30
定　員：各6名　申込先着順
材料費：800円
申　込：12/1（火）～　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。
※複数日お申込可能です。

『Let’s　折り紙』



みんなで一緒に折り紙をしませんか！
日時：12月22日（火）
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。
詳しくは事務所までお問い合わせください。

『楽らくトライ体操』



日時：12月23日（水）
13:30～14:30
定員：25名　申込先着順
申込：11/25（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、音楽に合わせてぷちエクササイズ！
有酸素運動を体験しよう！

日時：12月2日（水）、11日（金）
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。

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
○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	×	○		○	○	○	○	○	○		○			
○	○	○	△	△		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	×	○		○	○	□	○	×	○		○			