

センターニュース 11月号

カラオケ広場



ひろば
むいか もくようび
6日(木)
はつか もくようび
20日(木)
じ ぶん
1時30分～

ていいん めい もうしこ じゅん
定員30名(申込み順)

す きやく うた
好きな曲を歌うことができ
ます。見学OKです!

もうしこ どうじつ じ ぶん
申込み:当日1時～1時30分

お誕生日会



にち かようび じ ぶん
11日(火) 1時30分～

がっつ たんじようび
8～12月生まれのみなさんのお誕生日の
いわいをします。ゲストは西郡そよかぜ
こども園の5才児さんとおおもり
ヒデノリさん&徳上小夜子さん
です。参加される方は申込みが
ひつよう たいしようしゃ かた
必要です。対象者でない方も
けんがく
見学できます。



リズム体操 講座

にち かようび
25日(火)
じ ぶん
10時30分～



はや おんがく あ
テンポの早い音楽に合
わせて体を動かします!

おうぼ たすう ちゅうせん
(応募多数は抽選)

もうしこ にち きんようび
申込み:14日(金)まで

けっかはっぴよう にち げつようび
結果発表:17日(月)

うたごえ 講座

にち すいようび
26日(水)
じ ぶん
10時30分～



どうよう しょうわ かよう
童謡・昭和歌謡などをみんな
で歌います!(応募多数は抽選)

もうしこ にち きんようび
申込み:14日(金)まで

けっかはっぴよう にち げつようび
結果発表:17日(月)

ボッチャ大会

にち すいようび
26日(水)
じ ぶん
1時30分～



にんひとくみ きそ
3人一組になって競います。
(応募多数は抽選)

もうしこ にち きんようび
申込み:14日(金)まで

けっかはっぴよう にち げつようび
結果発表:17日(月)

体力測定会

にち きんようび
28日(金)
じ ぶん
10時～11時30分



しんちよう たいじゅう あくりよく ほね けん こうど くち
身長・体重・握力・骨の健康度・お口
のチェックをします。粗品のプレゼン
トあります。(使っている歯ブラシ持参)



もうしこ がついつち どうじ せんちやく めい
申込み:11月1日(土)～先着30名

月	水	木	土
			1 女
3 ×	5 女	6 男	8 女
10 女	12 男	13 女	15 男
17 女	19 男	20 女	22 男
24 ×	26 女	27 男	29 女

11月



ふろ よていひよう
お風呂の予定表

りようじかん
利用時間

ご じ
午後1時～3時

ようび だんじょ
曜日ごとに男・女

い か せい
入れ替え制です。

かんごしけんこうそうだん
看護師健康相談を

う
受けましょう!

なんでも話そう会

にち げつようび じ
17日(月) 1時～



センターの運営について意見を聞く場です

看護師健康相談

にち もくようび にち もくようび
13日(木)・27日(木)
1時～3時



からだ き そうだん
身体の気になること相談できます

11月予定表

日曜・祝日は休館です

開館時間：午前9時～午後5時

八尾市立 桂老人福祉センター

住所：八尾市桂町3-11

電話：072-999-0820



講座生のみなさんへ

遅刻・早退は『欠席扱い』となりますので、ご注意ください。
また、10分以上の遅刻は講座を受講することができません。



1 (土)

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
休館日 (スポーツの日)	フラダンス 講座 10時	バレティス 講座 ① 1時30分 ② 2時45分	カラオケ広場 1時30分 	民謡 講座 10時 太極拳 講座 10時 ソフトヨガ 講座 ① 1時30分 ② 3時	
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
ソフトヨガ 講座 ③ 10時 健康体操 講座 ① 1時30分 ② 2時45分	フラダンス 講座 10時	バレティス 講座 ① 1時30分 ② 2時45分	カラオケ 講座 ① 10時 ② 1時30分 看護師健康相談	民謡 講座 10時 太極拳 講座 10時 ソフトヨガ 講座 ① 1時30分 ② 3時	
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
ソフトヨガ 講座 ③ 10時 健康体操 講座 ① 1時30分 ② 2時45分 なんでも話そう会	フラダンス 講座 10時 絵画 講座 ① 1時 ② 2時45分	バレティス 講座 ① 1時30分 ② 2時45分	カラオケ広場 1時30分 	民謡 講座 10時 太極拳 講座 10時 ソフトヨガ 講座 ① 1時30分 ② 3時	
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (金)
休館日 (勤労感謝の日の 振替休日)	リズム体操 講座 10時30分 生花 講座 1時30分	うたごえ 講座 10時30分 ボッチャ大会 1時30分	カラオケ 講座 ① 10時 ② 1時30分 看護師健康相談	体力測定会 10時 	