右のQRコードを読み取ると、３施設の「スケジュール表」や「ホームページ」を見ることができます

門真市立老人福祉センター
〒571-0064 門真市御堂町 12-5
06-6903-7771
E-mail: roujin-fukushi@kadoma-cc.net
URL: https://fukushi.kadoma-cc.net/

門真市高齢者ふれあいセンター
門真市岸和田三丁目 44-11
072-886-0015
E-mail: koureisya-fureai@kadoma-cc.net
URL: https://fureai.kadoma-cc.net/

門真市地域高齢者交流サロン
〒571-0022 門真市沖町 28-2
06-6903-7771（市立老人福祉センター）
E-mail: roujin-fukushi@kadoma-cc.net
URL: https://koryu.kadoma-cc.net/

12月 December

各施設からのお知らせ

老人福祉センターのお知らせ　☎06-6903-7771

映　画　会
（老人福祉センター）

12 / 24 ㈬ 10～

幸福の黄色いハンカチ（109分）

高倉健　倍賞千恵子　桃井かおり
武田鉄矢　渥美清　他

定員：約 50名（先着）
申込：直接または電話

クリスマス会
（老人福祉センター）

12 / 2 ㈫　10～

内容は…お楽しみに！

※水分補給の飲み物

定員：50名（先着）
申込：直接または電話

11/15㈯**老人福祉センター**で実施いたしました**「感謝のつどい」**に
大変多くの方々にご参加いただきました！
また、皆様のご理解とご協力のもと、無事終えることができました
誠にありがとうございました　　今後ともよろしくお願いします

老人福祉センター　センター長

共通のおしらせ

《 12月 の パン・クッキーの販売日時》
※ただし、なくなり次第終了します

●老人福祉センター･･･12/18㈭11:15～12:15
●ふれあいセンター･･･12/19㈮11:00～12:00

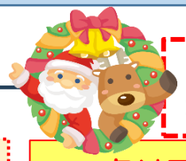
【ご協力ありがとうございました】
施設利用アンケート（3施設）へのご協力
ありがとうございました！

＜健康クイズ＞ 認知症予防にもなる麺はどれでしょうか？

①そば　②ラーメン　③そうめん

※答えは下にあります

ふれあいセンターのお知らせ　☎072-886-0015



クリスマス会
12/1～受付開始

映　画　会
（ふれあいセンター）

【12月】 12 / 6 ㈯ 10～

幸福の黄色いハンカチ
（109分）

高倉健　倍賞千恵子　桃井かおり
武田鉄矢　渥美清　他

定員：約 20名（先着）
申込：直接または電話

【 1月 】 1 / 6 ㈫　午後１～

綾小路きみまろお笑いライブ
（60分）

～ 初笑いしましょう！～

定員：約 20名（先着）
申込：直接または電話

クリスマス会
（ふれあいセンター）

12 / 23 ㈫ 10～

今年も歌声喫茶で
楽しみましょう！

※水分補給の飲み物

定員：30名（先着）
申込：直接または電話

フラダンス体験
（ふれあいセンター）

NEW!

12 / 8 ㈪ 午後１～
12 /22 ㈪ 10～

※水分補給の飲み物

定員：約15名（先着）
申込：直接または電話

老人福祉センター　☎ 06-6903-7771　＊休館日：日曜・祭日・年末年始

教室・イベント	日時	定員
ピンポン（卓球チョコサークル）	毎日　初心者歓迎　※事務所に声掛けしてね	交代制
頭の体操＋ロコモ体操＋百歳体操	毎週（木）9:30～（約50分）	20名
やさしい大人のぬり絵教室 ※都合により日程変更の場合あり	クラス①…第２（月）10:00～12:00 クラス②…偶数月：第３（木）10:00～12:00 奇数月：第３（金）10:00～12:00	各クラス 30名
写経・写仏教室 ※都合により日程変更の場合あり	クラス①…第１（金）10:00～12:00 クラス②…第２（木）10:00～12:00	各クラス 30名
みんなで楽しく脳トレ教室 ※都合により日程変更の場合あり	第２・第４（火）10:00～11:30　計７回 ☆7回コースを年2回(春と秋)実施　☆各コース毎に募集	30名
はつらつ体操	第２・第４（木）10:30～11:30	約30名
クリスマス会	12/2 (火) 10～11:30　★内容はお楽しみに★	50名
映画会　「幸福の黄色いハンカチ」	12/24（水）10～　（109分）	約50名
ネイルカラー・眉体験	12/25（木）9:30～12:30	

12月28日(日)～1月4日(日)
【年末年始　休館日のお知らせ】

＜健康クイズ＞の答え　①そば

日本人の認知症の原因は血管の老朽化と言われています。認知症を防ぐためには血管の老朽化を防ぎ脳細胞のすみずみに酸素がいきわたるようにしなければいけません。日本のそばにはルチンと呼ばれる成分が含まれており、ビタミンＣが酸化して壊れるのを防ぎ、血管の老朽化や高血圧を予防して脳の機能を正常に保ってくれる作用があります。

高齢者ふれあいセンター　☎ 072-886-0015　＊休館日：日曜・祭日・年末年始

教室・イベント	日時	定員
ピンポン教室	平日毎日　午前・午後クラス　初心者歓迎	交代制
百歳体操＋いきいき体操 ＋ロコモ体操	（月）（水）（金）クラス　10:00～（約60分） （火）（木）（土）クラス　10:00～（約60分）	各クラス 20名
女性のための初心者麻雀教室	毎週（月）（水）（金）午後1:00～3:30	20名
やさしい大人のぬり絵教室 ※都合により日程変更の場合あり	クラス①…第３（月）10:00～11:45 クラス②…第４（土）10:00～11:45	各クラス 20名
写経・写仏教室 ※都合により日程変更の場合あり	クラス①…第１（木）10:00～11:45 クラス②…第４（火）10:00～11:45	各クラス 20名
みんなで楽しく脳トレ教室 ※都合により日程変更の場合あり	第２・第４（月）10:00～11:30　計14回	20名
歌 声 喫 茶	12/11（木）10～ 1/8（木）10～、1/30（金）10～	約25名
クリスマス会 ☆12/1～受付開始☆	12/23 (火) 10～11:30 ★今年も歌声喫茶で楽しみましょう★	50名
＜新企画＞フラダンス体験	12/8（月）午後１～、12/22（月）10～	約15名
映画会（12月）「幸福の黄色いハンカチ」	12/6（土）10～　（109分）	約20名
映画会（1月）「綾小路きみまろお笑いライブ」 ～初笑いしましょう～	1/6（火）午後１～　（60分）	約20名