

阿倍野区  
老人福祉センター だより



平成29年

1月号

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

発行：阿倍野区老人福祉センター  
電話 6623-8052 FAX6623-2876

### 生きがいと健康づくりのつどい

日時：2月2日（木）午後1時30分～3時  
（受付は午後1時）

場所：阿倍野区民センター 小ホール

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：300名（先着）

内容：第1部 地域包括支援センターって？  
第2部 Mr. オクチ氏の大道芸

申込：1月11日（水）から

共催：阿倍野区社会福祉協議会

阿倍野区地域包括支援センター  
阿倍野区北部地域包括支援センター  
阿倍野区中部地域包括支援センター



### 美しい歩き方講習会（全2回）

美しい歩き方で健康寿命を延ばしましょう！

日時：2月10日（金）・24日（金）  
午前10時～11時30分

場所：老人福祉センター 2階 大広間

対象：市内在住の60歳以上の方

講師：白坂 秀司さん

定員：20名（抽選）

申込：1月25日（水）～1月31日（火）

抽選日：2月1日（水）午前中

※当日は動きやすい服装でお越しください。



### 川柳講座（全2回）

日時：2月8日（水）22日（水）  
午前10時～正午

場所：老人福祉センター 1階 会議室

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：16名（抽選）

持ち物：筆記用具

講師：平井 美智子さん

申込：1月20日（金）～1月26日（木）

抽選日：1月27日（金）午前中



### オレンジカフェ

#### ほのぼのあいちゃん

困りごとや不安など、一人で抱えていませんか？  
ほっと一息つける語らいの場、お気軽にお越し下さい。

日時：1月24日（火）午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター 1階 会議室

対象：市内在住の認知症の方とその家族  
認知症サポーター等ボランティア  
で参加していただける方

費用：50円

メニュー：コーヒーまたは紅茶（お菓子付き）

※送迎を希望される方はご相談下さい。



※申込は開館日の午前10時～午後5時の間に電話またはセンター窓口にて受付します。  
※抽選結果は当選者のみセンターから連絡します。

### ヨガ講習会（全3回）

日時：2月8日（水）・16（木）・22（水）  
午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター 2階 大広間

内容：基本的な呼吸やポーズを学びます。

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：20名（抽選）

講師：中西 範子さん

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・水  
動きやすい服装・フェイスタオル

申込：1月20日（金）～1月26日（木）

抽選日：1月27日（金）午前中

※初めてこの講習会に参加される方を優先します。



高齢者のための栄養教室

### 高齢者の食事

～筋肉の増強と維持のために～

日時：2月23日（木）

午後1時30分～3時30分

場所：老人福祉センター 2階 大広間

内容：高齢者の食事についての講話と試食

講師：阿倍野区保健福祉センター  
管理栄養士 深本 朋子さん

定員：24名（抽選）

参加費：50円（材料費）

持ち物：筆記用具

申込：2月7日（火）～2月13日（月）

抽選：2月14日（火）午前中

参加費は事前入金（2月20日（月））となります。



※事業の申込は全て本人からに限らせていただきますので、ご了承ください。

2017年

阿倍野区老人福祉センター

1月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午後	休館日	休館日		百歳体操	おとなのてらこや	詩吟
午前	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午後	休館日	茶道1・2組合同 俳句1組		新春の つどい	紙画 フラダンス オカリナ	ゆったりエアロ
午前	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午後	歌体操 百歳体操 書道1組	生花1・2組 カラオケ アロマセラピー① 13:30~	俳画2組 健康体操 手工芸	百歳体操 お誕生会 13:15~	おとなのてらこや 舞踊	詩吟 俳句2組
午前	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午後	百歳体操 太極拳2組	俳画1組 コーラス ほのほのあいちゃん	お楽しみ落語会 13:30~	百歳体操 太極拳1組	フラダンス オカリナ	ゆったりエアロ 書道2組
午前	30日	31日	あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお願ひいたします。 阿倍野区老人福祉センター 職員一同			
午後	百歳体操	コーラス アロマセラピー② 13:30~				



11・12月の事業風景より

11月22日 折紙講習会



12月1日  
年忘れ輪投げ大会



12月2日  
パステルアート講習会



2017年 阿倍野区老人福祉センター 2月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前			1日 俳画1組	2日 百歳体操	3日 おとなのてらこや	4日 詩吟
			午後	健康体操 手工芸	区民センター 13:30~	
午前	6日 歌体操 百歳体操	7日 生花1・2組	8日 川柳講座① 10:00~	9日 百歳体操	10日 歩き方講習会① 10:00~ 紙画	休館日
午後	書道1組	カラオケ	ヨガ講習会① 13:30~ フラワーアレンジメント	太極拳1組	フラダンス オカリナ	
午前	13日 歌体操 百歳体操	14日 茶道1組 俳句1組	15日 俳画2組	16日 百歳体操	17日 おとなのてらこや	18日 詩吟
午後		コーラス ほのほのあいちゃん	健康体操 手工芸	ヨガ講習会② 13:30~	舞踊	俳句2組
午前	20日 百歳体操	21日	22日 川柳講座② 10:00~	23日 百歳体操	24日 歩き方講習会② 10:00~	25日 ゆったりエアロ
午後		カラオケ	ヨガ講習会③ 13:30~	栄養教室 13:30~	フラダンス オカリナ	書道2組
午前	27日 茶道2組 百歳体操	28日				
午後	太極拳2組	コーラス				

**老人クラブコーナー**

**あべのウォークPart23  
開催!**

開催日：3月4日(土)  
 集合時間：9時30分  
 集合場所：阿倍野区役所  
 参加費：無料  
 コース：区役所～久宝寺緑地方面

★詳細は『広報あべの』にて  
ご確認ください

～区老連健康ウォーキング事業～  
**ちよこつとウォーキング  
 王子連合健寿会 &  
 丸山連合丸寿会**

開催日：1月16日(月)  
 集合時間：9時30分  
 集合場所：阪南西公園  
 コース：阪南西公園～区民C～  
 天神ノ森天満宮～  
 生根神社～阿部野神社

～区老連健康ウォーキング事業～  
**ちよこつとウォーキング  
 阿倍野連合寿会 &  
 晴明丘連合晴寿会**

開催日：2月25日(土)  
 集合時間：9時30分  
 集合場所：北畠公園

★コースはチラシにて  
ご確認ください



★老人クラブ会員に限らず、どなたでも参加できます。 ★「あべのウォーク登録カード」をご持参く



# サークルのご案内



✿サークルに参加希望の方は事前申込のうえ見学してください。✿

平成28年12月現在

サークル名		日 時		募集状況	費 用	準備品（持ち物）
書 道 (毛筆)	1組	第1 (月)	13:30~15:30	○	6ヵ月3,000円 (手本コピー代別)	大筆・小筆・下敷・墨汁または 墨・硯・半紙・文鎮
	2組	第4 (土)	13:30~15:30	○		
生 花 (草月流)	1組	第1 (火)	10:00~11:00	○	月1,100円 集金についてはサークル にご確認ください。	花袋・花ばさみ
	2組	第1 (火)	11:00~12:00	○		
俳 画	1組	第1 (水)	10:00~12:00	○	6ヵ月3,300円	筆・硯・墨・顔彩・下敷 水入れ・布巾・小皿・文鎮
	2組	第3 (水)	10:00~12:00	○		
茶 道 (表千家)	1組	第2 (火)	10:00~12:00	○	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白 靴下
	2組	第4 (月)	10:00~12:00	○		
俳 句	1組	第2 (火)	10:00~12:00	○	6ヵ月2,000円	筆記用具
	2組	第3 (土)	13:30~15:30	○	6ヵ月4,500円	
太極拳	1組	第2 (木)	13:30~15:00	○	6ヵ月3,000円	運動のできる服装・タオル・飲 物
	2組	第4 (月)	13:30~15:00	○		
フラワー アレンジメント	—	第2 (水)	13:30~15:30	○	月1,600円	花ばさみ・スーパーのビニール 袋・雑巾
紙 画	—	第2 (金)	10:00~12:00	○	月1,000円	はさみ・鉛筆
舞 踊	—	第3 (金)	13:30~15:30	○	月500円	
歌体操	—	第1・2(月)	10:00~11:30	●	6ヵ月1,000円	運動のできる服装
詩 吟	—	第1・3(土)	10:00~12:00	○	月500円 (コピー代別)	筆記用具
おとなのてらこや (脳のトレーニング)	—	第1・3(金)	10:00~11:30	●	月600円	筆記用具
カラオケ	—	第1・3(火)	13:30~15:30	○	年間4,000円	
健康体操	—	第1・3(水)	13:30~15:00	●	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
コーラス(ピッコロ)	—	第2・4(火)	13:30~15:00	○	3ヵ月3,000円 (コピー代含む)	
フラダンス	—	第2・4(金)	13:30~15:00	●	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
手工芸	—	第1・3(水)	13:30~15:30	●	材料費のみ	
ゆったりエアロ	—	第2・4(土)	10:00~11:30	●	3ヵ月3,000円	運動のできる服装・タオル・飲 物
オカリナ	—	第2・4(金)	13:30~14:30	●	4ヵ月2,000円	
囲碁将棋同好会	—	(毎日、主に午後からの利用が多い)		—	—	(初めに世話人等を紹介します)

○は見学後、入会できます。 ●は満員のため、順番待ちです。

## 【老人福祉センターご案内】

老人福祉センターはおおむね60歳以上の市民の方にご利用いただけます。初めて利用される方は、利用証をお作りしますので、住所・生年月日を確認できるもの（保険証等）をお持ちください。ご来館の際には、利用証を必ずご持参ください。

○利用時間：午前10時～午後5時

○利用料：無料（但し、行事等要実費）

○休館日：日曜日・祝祭日

年未年始（12月29日～1月3日）

＜老人福祉センター付近図＞



### ＜アクセス＞

地下鉄 西田辺駅①・③号出口より北西へ徒歩約5分

市バス 阪南町5丁目バス停より北へ徒歩約5分