

阿倍野区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

バスで行く社会見学

～京都・秋の紅葉とビール工場見学～

日 時：11月17日（金）
 集 合：阿倍野区老人福祉センター
 午前8時30分
 行 先：光明寺（長岡京市）
 サントリー京都工場見学 ほか
 対 象：市内在住の60歳以上の方
 定 員：40名（抽選）
 費 用：2,600円（昼食代・拝観料）
 申 込：10月24日（火）～31日（火）
 抽選日：11月1日（水）午前中
 当選された方は参加費を11月8日（水）
 までにセンター窓口までお持ちください。



シニア男性料理教室（2回コース）

男性だけの料理教室で、
 楽しく料理の基礎について学びませんか？

日 時：11月14日・28日（火）
 午前10時～午後0時30分
 （受付は9時45分より）
 場 所：阿倍野区役所 別館2階多目的室
 対 象：市内在住の60歳以上の男性の方
 内 容：講話と調理実習（初心者の方向け）
 定 員：15名（先着）
 持ち物：筆記用具・エプロン・手ふき
 三角巾（大きめのハンカチ可）
 費 用：800円
 （1回400円×2回・実習材料費）
 申 込：10月17日（火）午前10時～
 ※参加費は11月9日（木）までにセンターへ持参
 協 力：阿倍野区保健福祉センター
 阿倍野区食生活改善推進員協議会



総合相談事業③

電力・ガスの



小売り全面自由化について

日 時：10月31日（火）午後1時30分～3時
 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
 定 員：30名（先着）
 講 師：近畿経済産業局総務企画部電力ガス取引監視室
 申 込：10月3日（火）午前10時～

お楽しみ落語会

10月25日（水）午後1時30分～3時
ふれあい喫茶（つながりフェスタ）
 10月28日（土）午前10時30分～午後1時30分
 ※詳しくは3ページ目に記載しています。

健康セミナー②

「睡眠について」のお話し

日 時：11月20日（月）
 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
 定 員：30名（先着）
 講 師：阿倍野区保健福祉課 保健師
 申 込：10月10日（火）午前10時～



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、相談もできますのでお気軽にお越し下さい。

日 時：10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
 （家族の方のみの参加もできます。）
 ・認知症についてお知りになりたい方
 ・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・コーヒーまたは紅茶（お菓子付き）
 （区内無料送迎あり）



※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。

※事業の申込は全て本人からに限りさ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

10月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	2日	3日	4日 俳画1組	5日	6日 おとなのてらこや	7日 詩吟
	百歳体操			百歳体操		
午後	書道1組	カラオケ	健康体操 手工芸		舞踊	
午前	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	休館日	茶道1・2組合同 俳句1組	文化祭実行委員会②	音楽療法 百歳体操	紙画	ゆったりエアロ
		コーラス		太極拳1組	フラダンス オカリナ	川柳②
午後			手工芸			
午前	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	茶道1・2組合同 百歳体操		文化祭 準備	文化祭 発表会	文化祭 お茶席	詩吟
	カラオケ					俳句2組
午後						
午前	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	百歳体操			俳画2組 百歳体操	おとなのてらこや	ゆったりエアロ
午後	太極拳2組	コーラス ほのほのあいちゃん	お楽しみ落語会		フラダンス オカリナ	ふれあい喫茶 書道2組
午前	30日	31日	  			
	歌体操1組 百歳体操					
午後	歌体操2組	電力・ガスの自由化				

📷 8・9月の事業風景より



8/18 夏祭り盆踊り大会



8/24 ヨガ講習会



9/1 もし、あなたや身近な人が犯罪被害にあったら



8/23 お楽しみ落語会

	月	火	水	木	金	土
午前 午後			1日 俳画1組	2日 百歳体操	休館日	4日 詩吟
			健康体操 手工芸			
午前 午後	6日 百歳体操 書道1組	7日 生花1・2組 カラオケ	8日 フラワーアレンジメント	9日 百歳体操 太極拳1組	10日 おとなのてらこや 紙画 フラダンス オカリナ	11日 ゆったりエアロ
	13日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	14日 男性料理教室区役所 茶道1組 俳句1組 コーラス	15日 俳画2組 健康体操 手工芸	16日 百歳体操	17日 おとなのてらこや 社会見学 舞踊	18日 詩吟 俳句2組
午前 午後	20日 百歳体操 睡眠について	21日 カラオケ	22日 お誕生会	休館日	24日 フラダンス オカリナ	25日 ゆったりエアロ 書道2組
	27日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	28日 男性料理教室 区役所 コーラス ほのほのあいちゃん	29日 健康体操 市バス活用講座 区民センター		30日 干支の色紙 百歳体操 干支の色紙	

お楽しみ落語

日 時：10月25日（水）
午後1時30分～3時
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
内 容：素人寄席 天満天神の会
定 員：50名（先着）
申 込：当日午後1時より受付



「ふれあい喫茶同時開催」

多目的室にて午後1時～3時30分
50円・コーヒーまたは紅茶
（お菓子付き）



ふれあい喫茶 （つながりフェスタ）

日 時：10月28日（土）
午前10時30分
～午後1時30分
場 所：老人福祉センター 1階 会議室
対 象：市内在住の方
内 容：ふれあい喫茶・ゲームコーナー
費 用：無料
（ただし喫茶は50円・お菓子付き）

あべのつながり
フェスタの
スタンプ会場です





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29年9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	
太極拳初心者	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
太極拳	2組	第4 (月)	13:30~15:00	○	6ヵ月3,000円	
歌体操	1組	第2 (月)	10:30~12:00	○	6ヵ月1,000円	運動のできる服装・タオル・飲物
	2組	第2 (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	
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	●	4ヵ月2,400円	筆記用具
カラオケ	—	第1・3(火)	13:30~15:30	○	年間4,000円 ※ただし入会時に1,000円(機材使用料等として)	
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	●	2ヵ月1,000円	
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	
オカリナ初級	—	第2・4(金)	14:30~15:30	○	4ヵ月2,000円	

○は見学後、入会できます。●は満員のため、順番待ちです。

*囲碁・将棋は毎日、午前10時~午後5時まで利用できます。センター事業等により、利用できないことがあります。

【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

年末年始(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