

阿倍野区  
老人福祉センター だより



平成30年

3月号

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

電話 6623-8052

FAX6623-2876

2月・3月生まれの方の  
お誕生会



日時：3月28日（水）午後1時15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  
誕生月以外の方も参加できます。  
※誕生月の方は3月20日（火）午後5時  
までに申し込みをお願いします。  
※当日の写真撮影は12時50分より開始します。

ふれあいギターコンサート

桃山学院高校クラシックギター部の  
みなさんと当センターのコーラスサークル  
「ピッコロ」さんの共演です

日時：3月29日（木）午後2時～3時  
受付 午後1時30分  
開場 午後1時50分  
場所：老人福祉センター 2階 大広間  
対象：市内在住の方  
定員：50名（先着）  
申込：3月7日（水）午前10時～



かみかみ体操

日時：毎週土曜日（初回実施日4月7日）  
①10時～10時30分  
②10時30分～11時  
③11時～11時30分  
④11時30分～12時  
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：各回16名（先着）  
※事前の申し込みは不要です。  
ご都合の良い時間にお越しください。ただし、  
定員に達した場合は次の回になります。



※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。

ポンポン船で行く  
お花見クルーズ

4月11日（水）午後1時集合  
集合場所：地下鉄谷町線天満橋駅 北改札出口すぐ  
対象：市内在住の60歳以上の方  
内容：貸切船で行く大川周辺1時間のお花見クルーズ  
定員：40名（抽選）  
参加費：1,650円（乗船料・保険代）  
申込：3月23日（金）～29日（木）  
抽選日：3月30日（金）午前中  
※参加費は事前入金（4月6日（金）まで）となります。



健康セミナー①

「笑い与健康」についてのお話

日時：4月27日（金）  
午前10時30分～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：南大阪ヤクルト販売（株）  
内容：「笑い与健康」についての講話と血管年齢測定  
定員：40名（先着）  
申込：4月4日（水）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：3月27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）



※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。

	月	火	水	木	金	土
午前 午後				1日 百歳体操	2日 おとなのてらこや	3日 詩吟
				遺品整理の現場から	かみかみ体操体験会	
午前 午後	5日 百歳体操	6日 生花1・2組	7日 俳画1組	8日 百歳体操	9日 紙画	10日 ゆったりエアロ
	書道1組	カラオケ	健康体操 手工芸	太極拳1組 ウクレレ講習会	フラダンス オカリナ	
午前 午後	12日 歌体操1組 百歳体操	13日 茶道1組 俳句1組	14日 代表者連絡会②	15日 百歳体操	16日 おとなのてらこや	17日 詩吟
	歌体操2組	コーラス	健康体操 フラワーアレンジメント		舞踊	俳句2組
午前 午後	19日 百歳体操	20日 カラオケ	休館日	22日 百歳体操	23日 フラダンス	24日 書道2組
				iPhone体験講座	オカリナ	
午前 午後	26日 茶道2組 百歳体操	27日 俳画2組	28日	29日 百歳体操	30日	31日 ゆったりエアロ
	太極拳2組	コーラス ほのほのあいちゃん	お誕生日会	ふれあいギターコンサート		

📷 1月の事業風景より




1/24 お誕生日会



音楽療法・舞踊

今月の俳句  
 欠ける月  
 寒夜も忘れ  
 見とれを  
 直り  
 一




1/31 お楽しみ落語会

	月	火	水	木	金	土
午前	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	百歳体操 書道1組	生花1・2組 カラオケ	俳画1組 健康体操 手工芸	百歳体操	おとなのてらこや	詩吟 かみかみ体操
午後						
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	歌体操1組 百歳体操	茶道1組 俳句1組	代表者連絡会①	百歳体操	紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操2組	コーラス	お花見クルーズ フラワーアレンジメント	太極拳1組 ウクレレ	フラダンス オカリナ	
午前	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	百歳体操		俳画2組	百歳体操	おとなのてらこや	詩吟 かみかみ体操
午後		カラオケ	健康体操 手工芸		舞踊	俳句2組
午前	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	茶道2組 百歳体操			百歳体操	笑いと健康	ゆったりエアロ かみかみ体操
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	ウクレレ	フラダンス オカリナ	書道2組
午前	30日	 第1回代表者連絡会 日時：4月11日(水) 午前10時～ 場所：老人福祉センター 2階 大広間				
	休館日					

**老人クラブコーナー**

～区老連高齢者健康ウォーキング事業～

平成29年度区老連事業にご参加・ご協力いただきありがとうございました！



平成30年度は区老連結成60周年です

平成30年度は60周年ということで、よりいっそう、たくさんの会員さんに喜んでいただけるよう、魅力ある区老連事業を企画してまいります！

**区老連 春のウォーキング 開催！**

～開港150周年の神戸港を歩く～

開催日：3月26日(月)  
 行先：神戸市方面(雨天決行)  
 コース：市役所展望台～神戸税関～メリケンパーク～モザイク

★参加時に「あべのウォーク登録カード」をご持参ください

★申込等の詳細は各連合老人クラブにて受付しています

(共催：阿倍野区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議)

**ちょこっとウォーキング 高松連合天寿会 & 常盤連合長寿会 & 金塚連合長寿会**

開催日：4月8日(日)  
 集合時間：9時30分  
 集合場所：三明町公園  
 コース：三明町公園～てんしば～通天閣～今宮戎 方面

★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」をご持参ください。





# 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30年2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

分

市バス 阪南町5丁目バス停より北へ徒歩約5分

## 【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)