

阿倍野区
老人福祉センター だより



平成30年


6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

初めての楽しくわかる
スマートフォン体験講座

最初に知っておきたいスマホ知識・基本操作方法・日常生活に役立つ使い方・音声アシスト機能などを紹介します。

日時：6月18日(月)
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
対象：市内在住の60歳以上の方
今までにスマートフォンを使ったことのない方
講師：ソフトバンク株式会社
スマートフォンアドバイザー 
定員：20名(抽選)
申込：6月4日(月)～6月11日(月)
抽選日：6月12日(火) 午前中
※スマートフォンは1人1台貸し出します。


紙画のうちわ作り

日時：6月27日(水)
午後1時30分～3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60歳以上の方
内容：和紙と顔彩(水彩絵の具)を使ってうちわに描きます。
講師：水原美和子さん
定員：16名(抽選)
参加費：200円
持ち物：小筆・ティッシュペーパー
申込：6月7日(木)～6月14日(木)
抽選日：6月15日(金) 午前中
※参加費は事前入金(6月25日(月))までとなります。


※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。

にこにこ
健康教室

日常生活の基本的な動作を
学んでみましょう!

日時：6月29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
定員：20名(抽選) 
講師：福山守之さん
持ち物：動きやすい服装・水分
申込：6月7日(木)～6月14日(木)
抽選日：6月15日(金) 午前中

夏の輪投げ大会

日時：7月11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 
定員：40名(先着)
申込：6月19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：6月26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 てらこやA	2日 詩吟 かみかみ体操
					てらこやB	
午前 午後	4日 百歳体操 書道1組	5日 生花1・2組 カラオケ	6日 俳画1組 健康体操 手工芸	7日 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	8日 紙画 フラダンス オカリナ	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	午前 午後	11日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	12日 茶道1組 俳句1組 コーラス	13日 フラワーアレンジメント	14日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 シニア男性料理 てらこやA 舞踊
午前 午後		18日 百歳体操 スマートフォン講習会	19日 カラオケ	20日 俳画2組 健康体操 手工芸	21日 百歳体操 ワカバ会	22日 シニア男性料理 フラダンス オカリナ
	午前 午後	25日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	26日 コーラス ほのほのあいちゃん	27日 紙画のうちわ作り	28日 百歳体操 ウクレレ	29日 にこにこ健康教室 てらこやB

📷 4月の事業風景より



4/25 お楽しみ落語会
ふれあい喫茶



4/27 笑いと健康について
血管年齢測定



みどりの日
昭和の日
遠くならず
幸子

今月の俳句



みどりの日

	月	火	水	木	金	土
午前	2日 百歳体操	3日 生花1・2組	4日 俳画1組	5日 百歳体操	6日 てらこやA	7日 詩吟 かみかみ体操
	午後	書道1組	カラオケ	健康体操 手工芸	ワカバ会	てらこやB
午前	9日 歌体操1組 百歳体操	10日 茶道1組 俳句1組	11日	12日 百歳体操	13日 紙画	14日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	午後	歌体操2組	コーラス	夏の輪投げ大会 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 休館日	17日	18日 俳画2組	19日 百歳体操	20日 てらこやA	21日 詩吟 かみかみ体操
	午後	カラオケ	健康体操 手工芸	ワカバ会	舞踊	俳句2組
午前	23日 茶道2組 百歳体操	24日	25日	26日 百歳体操	27日	28日 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	お誕生会	ウクレレ	フラダンス オカリナ
午前	30日 百歳体操	31日				
	午後	かんたん体操				

老人クラブコーナー

あべのウォーク Part27 開催！ (医師と歩こうハートの会合同企画)

開催日：6月3日(日)
 集合時間：9時30分
 集合場所：阿倍野区役所 2階 大会議室
 参加費：500円
 講演内容：「医者要らずの健康長寿処方箋」
 講師：大阪市立大学医学部名誉教授
 井上 正康 先生

コース

8km：区役所～万代池公園(昼食)～
 住吉大社～七道駅【約4時間】

4km：区役所～万代池公園(昼食)～
 住吉大社【約2時間30分】

持ち物：お弁当、飲み物、タオル、敷き物
 ウォーキングカード

阿倍野区老人クラブ連合会 第5回カラオケ大会 開催します！

開催日：6月26日(火)
 開催場所：阿倍野区民センター 大ホール
 受付開始：11時00分～
 開会式：11時30分～

※先着300名に粗品進呈。
 ※カラオケ大会終了後にお楽しみ抽選会あり！
 ※カラオケ出演の申込受付は
 すでに終了しています。





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30年5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	○		
おとなのてらこや (脳のトレーニング)	A	第1・3	(金)	10:00~11:30	●	4ヵ月2,400円	筆記用具
	B	第1	(金)	13:30~15:00	○	1回300円※集金についてはサークルにご確認ください。	
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
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	
ウクレレ	—	第2・4	(木)	13:30~15:00	○	3ヵ月3,000円	
ワカバ会	—	第1・3	(木)	13:30~15:00	●	※会費についてはサークルにご確認ください。	

○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

年未年始(12月29日~1月3日)

<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
シティバス 阪南町5丁目バス停より北へ徒歩約5分