

阿倍野区  
老人福祉センター だより



平成30年

7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

6月・7月生まれの方の  
お誕生会



日時：7月25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。  
内容：音楽レクリエーション・ゲーム他  
※誕生月の方は7月18日（水）までに  
申し込みをお願いします。  
※当日の個人写真の撮影は午前11時30分～  
正午、及び午後1時～1時15分の間に行います。

かんたん体操

日時：7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  
講師：明石 典子さん  
内容：椅子に座ってできる体操です。  
定員：20名（抽選）  
参加費：100円  
申込：7月13日（金）～7月19日（木）  
抽選日：7月20日（金）午前中  
※参加費は事前入金（7月27日（金）まで）となります。  
※5月の同講習会に参加されていない方を優先します。



夏祭り・盆踊り大会

参加費無料・申込不要です。  
お気軽にお越しください。



日時：8月17日（金）  
午後1時30分～3時30分  
（受付は午後1時15分より）  
場所：老人福祉センター  
対象：市内在住の方  
内容：盆踊り・ゲームコーナーなど  
後援：阿倍野区老人クラブ連合会

「盆踊り練習」のお知らせ

日時：7月30日（月）・8月8日（水）  
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

お手伝いして頂ける方を募集します！

前日の準備や当日の受付・自転車整理など  
詳しくは事務所までお問い合わせ下さい。

※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。

たかが手すり、されど手すり

手すりの役割や取付方のポイント、役に立  
たない手すりの取付け事例等を説明します。

日時：8月2日（木）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  
講師：NPO法人ふくてっく 清水麗子さん  
定員：30名（先着順）  
申込：7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：7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）



※事業の申込は全て本人からにら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 俳画1組	2日 百歳体操	3日	4日 詩吟 かみかみ体操
			健康体操 手工芸	たかが手すり、されど手すり	てらこやB	ゆったりエアロ
午前 午後	6日 百歳体操	7日 俳句1組 コーラス	8日 盆踊り練習	9日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	10日 フラダンス オカリナ	11日 休館日
	13日 百歳体操	14日	15日 健康体操	16日 百歳体操 夏祭り準備	17日 夏祭り 盆踊り大会	
午前 午後	20日 百歳体操	21日 コーラス	22日 お楽しみ落語会	23日 俳画2組 百歳体操 ウクレレ	24日 フラダンス オカリナ	25日 ゆったりエアロ かみかみ体操 詩吟 俳句2組
	午前 午後	27日 百歳体操 太極拳2組	28日 ほのほのあいちゃん	29日 サークル発表会作品展打合せ 手工芸	30日 百歳体操	31日

**老人クラブコーナー**

**区老連広報紙『ふれあいあべの』  
第22号の発行は  
平成31年2月初旬です**

阿倍野区老連は平成30年11月に結成60周年を迎えます。11月に開催される記念大会にあわせて『区老連結成60周年記念誌』の発行を予定しており、現在制作の準備に入っております。

そのため、区老連広報紙『ふれあいあべの』第22号につきましては、作品投稿募集期間を10月～11月末とし、来年2月初旬の発行とさせていただきます。

ご愛読・ご投稿いただいている皆様にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



**～区老連健康ウォーキング事業～  
ちよこつとウォーキング  
9月からのスケジュール**

- ★9月8日(土)  
集合時間：9時30分  
集合場所：長池公園北端
- ★10月27日(土)  
集合時間：9時30分  
集合場所：北畠公園
- ★12月15日(土)  
集合時間：9時30分  
集合場所：桃ヶ池公園
- ★1月20日(日)  
集合時間：9時30分  
集合場所：区民センター前

あべのウォーク  
Part28は11/4(日)  
の予定です



2018年

阿倍野区老人福祉センター

7月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	百歳体操	生花1・2組	俳画1組	百歳体操	てらこやA	詩吟
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	かみかみ体操
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	歌体操1組	茶道1組		百歳体操	紙画	ゆったりエアロ
午後	百歳体操	俳句1組		太極拳1組	フラダンス	かみかみ体操
	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	ウクレレ	オカリナ	
午前	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	休館日		俳画2組	百歳体操	てらこやA	詩吟
午後		カラオケ	健康体操 手工芸	ワカバ会	舞踊	かみかみ体操
午前	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	茶道2組			百歳体操		ゆったりエアロ
午後	百歳体操	コーラス	お誕生会	ウクレレ	フラダンス	かみかみ体操
	太極拳2組	ほのほのあいちゃん			オカリナ	書道2組
午前	30日	31日				
	百歳体操	かんたん体操				
午後	盆踊り練習					

5月の事業風景より



5/17・24・6/7  
ヨガ講習会



5/31  
活脳レクリエーション



5/29  
かんたん体操



5/23  
お誕生会







# 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6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