

# 老人福祉センターだより

発行：阿倍野区老人福祉センター

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

電話 6623-8052

FAX6623-2876

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

～和歌山・稲むら火の館と湯浅醤油見学～

日時：11月22日（木）

集合：西田辺交差点附近

午前8時30分



対象：市内在住の60歳以上の方

定員：40名（抽選）

費用：2,650円（昼食代他）

申込：11月5日（月）～11月12日（月）

抽選日：11月14日（水）午前中

※参加費は11月20日（火）までにセンターへ持参

※集合場所に直接集合となります。

（詳細は参加費入金時にお伝えします。）

阿倍野区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

## 傾聴ボランティア養成講座

～始めませんか♡心によりそうボランティア～

日時：11月30日

12月7日・14日・21日（金）

午前10時～正午（全4回）

場所：阿倍野区社会福祉協議会 2階

あべのボランティア活動センター

対象：市内在住の60歳以上の方

傾聴ボランティアに関心のある方

区内で活動できる方

内容：講義・ロールプレイ

オリエンテーション



定員：20名（先着）

申込：11月6日（火）午前10時～

## 干支の色紙づくり

日時：11月29日（木）

①午前10時～11時30分

②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：フェルトを使って干支の色紙を作ります。

定員：各20名（先着）

持ち物：はさみ・小さい箱

費用：100円

講師：太田巳加さん

申込：11月7日（水）午前10時～

※参加費は11月27日（火）までにセンターへ持参



## 10月・11月生まれの方のお誕生会



日時：11月28日（水）午後1時15分～

## クリスマス会



日時：12月12日（水）午後1時30分～

※詳しくは2ページ目に記載しています。

## 年忘れ輪投げ大会

日時：12月6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

定員：40名（先着）

申込：11月15日（木）午前10時～



※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。

## 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：11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 作品展 (午前10時～午後4時) ヨガ講習会	2日 作品展 (午前10時～午後3時) お茶席 (午後1時～3時)	3日 休館日
				5日 百歳体操 書道1組	6日 カラオケ	7日 俳画1組 健康体操 手工芸
午前 午後	12日 歌体操1組 百歳体操	13日 俳句1組 コーラス	14日 お楽しみ落語会	15日 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	16日 てらこやA 舞踊 紙画の年賀状作り	17日 詩吟 かみかみ体操 俳句2組
	19日 百歳体操	20日 茶道1組 カラオケ	21日 俳画2組 健康体操 手工芸	22日 バスで行く社会見学 百歳体操 ウクレレ	23日 休館日	24日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
午前 午後	26日 茶道2組 百歳体操	27日 コーラス ほのほのあいちゃん	28日 お誕生会	29日 干支の色紙作り 百歳体操 干支の色紙作り ワカバ会	30日 傾聴ボランティア区社協 てらこやA フラダンス オカリナ	

## 10月・11月生まれの方の

## お誕生会



日 時：11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。  
内 容：演芸・ハーモニカ演奏他  
※誕生月の方は11月21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。

## クリスマス会



日 時：12月12日(水)  
午後1時30分～2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：24名(先着順)  
申 込：11月15日(木) 午前10時～

## 「ふれあい喫茶」同時開催

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



	月	火	水	木	金	土
午前 午後						1日
						かみかみ体操
午前 午後	3日 茶道2組 百歳体操	4日 生花1・2組	5日 俳画1組	6日 百歳体操	7日 <small>傾聴ボランティア区社協</small> てらこやA	8日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	書道1組	カラオケ	健康体操 手工芸	年忘れ輪投げ大会 ワカバ会	てらこやB	詩吟
午前 午後	10日 歌体操1組 百歳体操	11日 茶道1組 俳句1組	12日	13日 百歳体操	14日 <small>傾聴ボランティア区社協</small> 紙画	15日 詩吟 かみかみ体操
	歌体操2組	コーラス	クリスマス会	太極拳1組 ウクレレ	フラダンス オカリナ	俳句2組
午前 午後	17日 百歳体操	18日 カラオケ	19日 俳画2組	20日 百歳体操	21日 <small>傾聴ボランティア区社協</small> てらこやA	22日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	太極拳2組		健康体操 手工芸	ワカバ会	舞踊	書道2組
午前 午後	24日 休館日	25日 コーラス	26日 大掃除	27日 百歳体操	28日 フラダンス	29日 休館日
		ほのほのあいちゃん	フラワーアレンジメント	ウクレレ	オカリナ	
午前 午後	31日 休館日	年末年始の休館日は 12月29日(土)から1月3日(木)まで				

## 老人クラブコーナー

### 区老連結成60周年記念大会を開催します！

と き 11月29日(木) 受付：正午  
 第1部 式典：午後0時30分  
 第2部 発表会：午後1時30分  
 ところ 阿倍野区民センター 大ホール

- ★サークル発表会后、お楽しみ抽選会を行います。  
ふるってご参加ください。
- ★先着350名の方に記念品を進呈いたします。

60周年  
Since1958

### ～区老連健康ウォーキング事業～ ちよこつとウォーキング 文の里連合長寿クラブで開催！

開催日：12月15日(土)  
 集合時間：午前9時30分  
 集合場所：桃ヶ池公園 時計台下  
 コース：チラシにて確認してください  
 ★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10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	●		
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)	13:30~15:30	○	※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

年末年始（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