

阿倍野区
老人福祉センター だより



平成31年

3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

2月・3月生まれの方の
お誕生会



日時：3月27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（水）午後5時
までに申し込みをお願いします。
※当日の個人写真は11時30分～正午、
及び午後1時～午後1時15分の間に
撮影します。

かんたん体操

日時：4月25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：明石 典子さん
定員：20名（抽選）
参加費：100円
申込：4月4日（木）～10日（水）
抽選日：4月11日（木）午前中
※参加費は事前入金（4月23日（火）まで）となります。



健康おもしろ講座

日時：4月26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：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3日（水）午前10時～

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による
演奏と当センターのコーラスサークル
「ピッコロ」との共演です。

日時：3月29日（金）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（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：3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 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 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
	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 エンディングノート 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 てらこやA 舞踊	16日 詩吟 かみかみ体操 俳句2組
午前 午後	18日 百歳体操 ワカバ会	19日 カラオケ	20日 俳画2組 健康体操 手工芸	21日 休館日	22日 フラダンス オカリナ	23日 かみかみ体操 書道2組
	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 お誕生会	28日 百歳体操 ウクレレ	29日 ふれあいギターコンサート	30日 ゆったりエアロ かみかみ体操

📷 1・2月の事業風景より



1/17 かんたん体操

参加者の声

- ・イスに座っての体操でも下半身（足）も使うので全身運動になって大変良かったです。次も参加したいです。
- ・楽しく身体を動かすことができました。運動も大切と思いました。



1/30 お楽しみ落語会



2/7 スポーツチャンバラ体験

	月	火	水	木	金	土
午前	1日 百歳体操	2日 生花1・2組	3日 俳画1組	4日 百歳体操	5日 てらこやA	6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	8日 歌体操1組 百歳体操	9日 茶道1組 俳句1組	10日	11日 百歳体操	12日 紙画	13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	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	15日 百歳体操	16日	17日 俳画2組	18日 百歳体操	19日 てらこやA	20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	22日 茶道2組 百歳体操	23日	24日	25日 百歳体操	26日 健康おもしろ講座	27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	お楽しみ落語会	かんたん体操 ウクレレ	フラダンス オカリナ	書道2組
午前	29日 休館日	30日 休館日				
	午後					

老人クラブコーナー

平成30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！

区老連結成60周年の記念事業を皆様のおかげをもちまして滞りなく開催できたこと御礼申し上げます。

平成31年度も引き続き、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に取り組んでまいります。



～区老連高齢者健康ウォーキング事業～
(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)

区老連 春のウォーキング 開催！

～名水の街・伏見の酒蔵街とアサヒビール吹田工場見学～

平成30年度健康ウォーキング事業の総仕上げとなるバス&ウォークです。1年間歩いてきた成果とご自身へのご褒美に、是非ご参加ください！

開催日：3月22日(金)

行先：京都市伏見区方面（雨天決行）

コース：御香宮神社～伏見奉行所跡碑～伏見の酒蔵街～
～弁天橋～長建寺～寺田屋～竜馬通り～
～カッパカントリー&黄桜記念館 約3km

見学：アサヒビール吹田工場

- ★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



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31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	○		
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)	13:30~15:30	○	※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