

阿倍野区
老人福祉センター だより



令和元年 5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

4月・5月生まれの方の
お誕生会



日時：5月22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5月15日（水）午後5時
までに申し込みをお願いします。
※当日の個人写真の撮影は午後 1 時より開始
します。

楽しく活脳レクリエーション

日時：5月29日（水）
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
講師：太田巳加さん
定員：①②各24名（先着）
費用：100円
申込：5月10日（金）午前10時～
※参加費は事前入金（5月27日（月）まで）となります。



ヨガ講習会（全3回）

日時：6月20日（木）・27日（木）
7月4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
3回とも受講できる方
内容：基本的な呼吸やポーズを学びます。
定員：20名（抽選）
講師：中西 範子さん
参加費：300円
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・水分
動きやすい服装・フェイスタオル
申込：6月4日（火）～6月10日（月）
抽選日：6月11日（火）午前中
※参加費は事前入金（6月18日（火）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。

終活シリーズ①

今を大切に生きるために

日時：6月12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
講師：りそな銀行 大阪公務部
内容：エンディングノート・遺言他
定員：30名（抽選）
持ち物：筆記用具
申込：5月21日（火）～5月27日（月）
抽選日：5月28日（火）午前中



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：5月28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 休館日	2日 休館日	3日 休館日	4日 休館日
午前 午後	6日 休館日	7日 生花1・2組 カラオケ	8日 俳画1組 健康体操1組 フラワーアレンジメント	9日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	10日 紙画 フラダンス オカリナ	11日 ゆったりエアロ かみかみ体操 詩吟
午前 午後	13日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	14日 茶道1組 俳句1組 コーラス	15日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	16日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	17日 てらこやA 舞踊	18日 詩吟 かみかみ体操 俳句2組
午前 午後	20日 百歳体操 書道1組	21日 カラオケ	22日 お誕生会	23日 百歳体操 ヨガ講習会 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 書道2組
午前 午後	27日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	28日 コーラス ほのほのあいちゃん	29日 活脳レクリエーション 手工芸	30日 健康体操2組 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	31日 てらこやA てらこやB	

 3月の事業風景より 



3/13 司法書士とエンディングノート
を書いてみましょう

参加者の声

- 書かなければと思いながら中々書けず気がかりでした。今日はわかりやすく学ばせていただけ、さっそく書き始めようと思います。
- もう少し深いところまで聞きたかった。



3/27 お誕生会 かんたん体操



3/29 ふれあいギターコンサート

	月	火	水	木	金	土
午前 午後						1日 詩吟 かみかみ体操
	3日 百歳体操 書道1組	4日 生花1・2組 カラオケ	5日 俳画1組 健康体操1組 手工芸	6日 健康体操2組 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	7日 てらこやA てらこやB	8日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	10日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	11日 茶道1組 俳句1組 コーラス	12日 今を大切に生きるために フラワーアレンジメント	13日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	14日 紙画 フラダンス オカリナ	15日 詩吟 かみかみ体操 俳句2組
	17日 百歳体操	18日 カラオケ	19日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	20日 健康体操2組 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	21日 てらこやA 舞踊 紙画の作品作り	22日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
午前 午後	24日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	25日 コーラス ほのほのあいちゃん	26日	27日 百歳体操 ヨガ講習会 ウクレレ	28日 フラダンス オカリナ	29日 かみかみ体操

老人クラブコーナー

あべのウォーク Part30

開催日：5月26日（日）
 集合時間：9時30分
 集合場所：阿倍野区役所
 コース：区役所～長居公園
 その他：通算15回目の参加者の方に記念ピンバッジを進呈！

※コースの詳細等は別途案内にてご確認ください



～区老連健康ウォーキング事業～ あべのちよこっとウォーキング 阪南連合長寿会で開催！

開催日：5月15日（水）
 集合時間：9時30分
 集合場所：阪南公園
 ショートコース：阪南公園～東住吉区役所前～長居公園北東口～長居植物園（ゴール）
 【約3.3km・約1時間10分】
 ミドルコース：阪南公園～東住吉区役所前～駒川商店街～長居公園北東口～長居植物園（ゴール）
 【約4.3km・約1時間半】

※植物園は65歳以上の方は年齢を証明できるものを提示すれば無料。

第6回 区老連 カラオケ大会開催

開催日：6月26日（水）
 開催場所：阿倍野区民センター大ホール

※出演登録は事前申込制。時間等詳細については別途ポスター・チラシ等にてご確認ください。





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31年4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) 13:30~15:30	○	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) 13:30~15:30	○	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。	
健康体操	1組	第1・3	(水) 13:30~15:00	●	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
	2組	第1・3	(木) 10:00~11:30	○	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
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)	
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) 13:30~15:30	○	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