

阿倍野区
老人福祉センター だより



令和元年

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 FAX 6623-2876

命を守る“水”

～見直そう！水分補給～



日 時：7月30日（火）午後2時～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：（株）明治
内 容：水分不足が原因で起こる熱中症を
予防するために、水分補給のコツを
学びます。
定 員：30名（先着）
申 込：7月10日（水）午前10時～

活脳レクリエーション ～楽しく身体をうごかそう！～

日 時：8月6日（火）
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：各20名（抽選）
参加費：100円
申 込：7月17日（水）～7月24日（水）
抽選日：7月25日（木）午前中
※参加費は事前入金（8月3日（土）まで）となります。



夏祭り・盆踊り大会

参加費無料・申込不要です。
子どもから大人までどなたでも
楽しめる盆踊り大会です。



日 時：8月2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
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20日（土）・7月29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

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
詳しくは事務局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。

終活シリーズ②

いまだきのお墓事情と永代供養

日 時：8月16日（金）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：泉谷株式会社
ゼネラルアドバイザー池山美伸さん
定 員：30名（抽選）
申 込：7月31日（水）～8月6日（火）
抽選日：8月7日（水）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：7月23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させていただきますので、ご了承ください。

2019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	1日 百歳体操	2日 生花1・2組	3日 俳画1組	4日 健康体操2組 百歳体操	5日 てらこやA	6日 詩吟 かみかみ体操
午後		カラオケ	健康体操1組 手工芸	ヨガ講習会 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 休館日	16日	17日 俳画2組	18日 健康体操2組 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1組 手工芸	夏の輪投げ大会 ワカバ会	舞踊	盆踊り練習 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	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	お誕生会	かんたん体操 ウクレレ	フラダンス オカリナ	
午前	29日 百歳体操	30日	31日			
午後	盆踊り練習	命を守る水				

5・6月の事業風景より



5/22 お誕生会

5/23,30,6/6 ヨガ講習会

5/29 活脳レクリエーション

参加者の声

- ・内容が3回とも違っていてとても良かったです。体が軽く、まっすぐになれたみたいです。
- ・3日間ありがとうございました。年とともに筋力が衰えていく事、感じました。ヨガを受けさせていただき、身体が楽になりました。

参加者の声

- ・とても楽しく頭の運動（体操）になりました。
- ・楽しかったです。すぐに思い出せなかったのや地図を想像することができて良かったです。
- ・とても楽しく脳トレできました。

	月	火	水	木	金	土
午前				1日 健康体操2組 百歳体操	2日 夏祭り 盆踊り大会	3日 詩吟 かみかみ体操
午後				夏祭り準備		
午前	5日 百歳体操	6日 活脳レクリエーション	7日 俳画1組	8日 百歳体操	9日	10日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		活脳レクリエーション	健康体操1組 手工芸	太極拳1組 ウクレレ	フラダンス オカリナ	
午前	12日 休館日	13日 俳句1組 コーラス	14日	15日 健康体操2組 百歳体操	16日	17日 詩吟 かみかみ体操
午後					いまどきのお墓事情	俳句2組
午前	19日 百歳体操	20日	21日 俳画2組	22日 百歳体操	23日	24日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後			健康体操1組 手工芸	かんたん体操 ウクレレ	フラダンス オカリナ	
午前	26日 百歳体操	27日	28日	29日 百歳体操	30日	31日 かみかみ体操
午後	太極拳2組	コーラス ほのぼのあいちゃん	お楽しみ落語会		フラダンス	

老人クラブコーナー

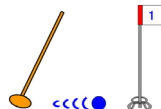
第14回 大老連グラウンド・ゴルフ大会に 6名が出場しました

6月6日（木）に大阪城公園 太陽の広場にて開催され、昨秋の区老連大会で上位に入った6名が3ラウンドをプレーしました。

梅雨直前の快晴で太陽の光が厳しく降り注ぎ、熱中症も心配されましたが、選手の皆さんは、はつらつとプレーしておられました。

「あかんわ～」と話しながらも、楽しかったと言ってくれました。

お疲れ様でした！



～区老連健康ウォーキング事業～ ちょこっとウォーキング 9月からのスケジュール

★9月7日（土）

集合時間：9時30分

集合場所：長池公園北端

★10月26日（土）

集合時間：9時30分

集合場所：北畠公園

★12月14日（土）

集合時間：9時30分

集合場所：桃ヶ池公園

★1月19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
Part31は11/10(日)
の予定です





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。❖

令和元年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	休止中		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	休止中		
生 花	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	○	4ヵ月2,000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