

阿倍野区
老人福祉センター だより



令和元年 8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

かんたん体操

日時：8月22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
内容：椅子に座ってできる体操です。
講師：明石 典子さん
定員：20名（抽選）
参加費：100円
持ち物：動きやすい服装・水分
申込：8月1日（木）～8月8日（木）
抽選日：8月9日（金）午前中
※参加費は事前入金（8月20日（火）まで）
となります。



ヨガ講習会（全3回）

日時：9月19日（木）・26日（木）
10月 3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：9月3日（火）～9月10日（火）
抽選日：9月11日（水）午前中
※参加費は事前入金（9月17日（火）まで）
となります。



お楽しみ落語会

日時：8月28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
定員：50名（先着順）
内容：素人寄席 天満天神の会
申込：当日午後1時より受付

「ふれあい喫茶」同時開催！

多目的室にて午後1時～3時30分
費用50円
コーヒーまたは紅茶（お菓子付き）



※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。

代表者連絡会

日時：8月30日（金）午前10時～
場所：老人福祉センター 2階 大広間
内容：文化祭について

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：8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 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
				夏祭り準備		
午前 午後	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
		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 午後	12日 休館日	13日 俳句 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
午前 午後	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
午前 午後	26日 百歳体操	27日 コーラス	28日	29日 百歳体操	30日 代表者連絡会	31日 かみかみ体操



6月の事業風景より



6/12 今を大切に生きるために

参加者の声

- ・今を大切に考えるべきことがはっきりとしました。エンディングノートが必要であることも理解しました。
- ・年齢的に大切なお話を聞かせていただきました。何が起きるかわからない！！その通り！早めにとお思います。



参加者の声

- ・楽しく作品が作れました。ありがとうございます。ふちどりすることが新しい発見でした。
- ・とても楽しかったです。私たち高齢者でも楽しい事が出来る事に喜びを感じました。またいろいろとやってみたいです。
- ・細かい手作業に苦心しましたが、先生のご指導のおかげで暑中見舞いことができました。

6/21 紙画の作品作り

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

老人クラブコーナー

第6回 老人クラブ大会・カラオケ大会 開催しました！

6月26日(水)に阿倍野区民センター大ホールにて開催され、約600名の参加者が見守る中、10連合・39名の出場者が自慢の歌声で熱唱を繰り広げました。結果は以下のとおり。

優勝 北村 勝也さん(文の里)
 準優勝 村上 敏さん(阿倍野)
 第3位 浄弘 みつ子さん(阪南)
 敢闘賞 古谷 カズ子さん(常盤)
 敢闘賞 鎌田 征支郎さん(王子)
 J-ルド部門賞 岸田さと子さん(常盤)

優勝・準優勝の方には、来年1月の大老連カラオケ大会に出場していただきます。おめでとうございます！

区老連広報紙 『ふれあいあべの』 第23号発刊しました

定期総会、カラオケ大会などの区老連行事や、各連合老人クラブで開催の行事報告、会員の皆さんの投稿作品が満載の広報紙です。

老人福祉センターにも設置しているので、是非ご覧ください！



～区老連健康ウォーキング事業～ ちょこっとウォーキング 長池連合長寿会で開催！

開催日：9月7日(土)
 集合時間：9時30分
 集合場所：長池公園 北端
 コース：長池公園・北端～長池公園・南端～スーパーサンディ～播磨大領公園～万代池公園ゴール

★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。❖

令和元年7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	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	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	●		
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
俳句	—	第2	(火) 10:00~12:00	○	6ヵ月2,000円	筆記用具
フラワー アレンジメント	—	第2	(水) 13:30~15:00	●	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