

阿倍野区  令和元年 9月号
老人福祉センター だより

〒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

文化祭

10月10日(木) 11日(金)

市内在住の方ならどなたでも
お越しいただけます。

参加費無料・申込不要ですので
お気軽にお越しください。



作品展：10日(木) 午前10時～午後4時
11日(金) 午前10時～午後3時

お茶席：10日(木) 午後1時～午後3時

発表会：11日(金) 午前10時30分
～午後3時

場 所：阿倍野区老人福祉センター

対 象：市内在住の方

費 用：無料ただしお茶席券は1枚200円
先着100名
(当日午前10時より販売開始)

ヨガ講習会 (全3回)

日 時：10月17日(木) 24日(木) 31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20日(金)～10月2日(水)

抽選日：10月3日(木) 午前中

※参加費は事前入金(10月15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。

8月・9月生まれの方の お誕生会



日 時：9月25日(水) 午後1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

誕生月以外の方も参加できます。

※誕生月の方は9月18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。
今回は体操・ビンゴゲームです。

終活シリーズ③

空き家で困らないための知恵

日 時：10月30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：30名(抽選)

内 容：空き家対策の事例をもとに問題解決
のヒントを紹介します。個別相談有

講 師：(一社)大阪府不動産コンサルティング
米田淳さん

申 込：10月1日(火)～10月15日(火)

抽選日：10月16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：9月24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	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	茶道2組 百歳体操	生花1・2組	俳画1組	健康体操2組 百歳体操	てらこやA	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	ワカバ会	てらこやB	
午前	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	歌体操1組 百歳体操	茶道1組 俳句		百歳体操	紙画	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	17日	18日	19日	20日	21日
	休館日		俳画2組	健康体操2組 百歳体操	てらこやA	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	24日	25日	26日	27日
休館日					百歳体操	
	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
午前		30日				
	午後	百歳体操 太極拳2組				

7・8月の事業風景より



7/25 かんたん体操

8/6 活脳レクリエーション



7/18 輪投げ大会

参加者の声

- ・バランスボールで体の全身を動かすこと、全身運動手足も温くなりました。ありがとうございました。
- ・座りながらでも体には効いたように思います。楽しい先生で、次回も受けたいです。

参加者の声

- ・体を動かして気持ち良かったです。家では経験できません。
- ・久しぶりの先生の楽しい話術にすいこまれ楽しいひとときでした。ちょっとした工夫で脳と体の両方が同時活性できるのだなあと思いました。

	月	火	水	木	金	土
午前 午後		1日 茶道1・2組合同	2日 俳画1組	3日 健康体操2組 百歳体操	4日 てらこやA 紙画	5日 詩吟 かみかみ体操
		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 オカリナ	太極拳1組
午前 午後	7日 茶道1・2組合同 百歳体操 書道1組	8日 俳句 コーラス	9日 文化祭 準備	10日 文化祭 お茶席 作品展	11日 文化祭 発表会 作品展	12日 ゆったりエアロ かみかみ体操
		14日 休館日	15日 カラオケ	16日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	17日 健康体操2組 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	18日 てらこやA 舞踊
午前 午後	21日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	22日 休館日	23日 お楽しみ落語会	24日 百歳体操 ヨガ講習会 ウクレレ	25日 フラダンス オカリナ	26日 ゆったりエアロ つながりフェスタ 書道2組
			28日 百歳体操 太極拳2組	29日 コーラス ほのほのあいちゃん	30日 空き家の話	31日 百歳体操 ヨガ講習会 ウクレレ

老人クラブコーナー

全国一斉「社会奉仕の日」 清掃活動を実施します！

「きれいな地球を子どもたちへ」をスローガンに、9月20日(金)を「社会奉仕の日」と定め、区内各地域の老人クラブが一斉に、公園や道路などの清掃・緑化・美化活動を実施します。活動を見かけた際はぜひ声をかけてください！



2つのイベントに 区老連が出展します！

- ★第33回アベノ健康展
日時：10月5日(土)
午後2時～4時
場所：阿倍野区役所1階会議室4
内容：老人クラブ活動の紹介と
会員による作品の展示
- ★第46回あべのカーニバル
日時：10月14日(月・祝)
午後1時～5時
場所：工芸高校グラウンド
内容：老人クラブ活動の紹介と
女性部会員による手編み
アクリルたわしの配布

～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・10月のスケジュール

- ★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

あべのウォークPart31

- ★11月10日(日)
ゴール：長池運動場
集合場所・時間等の詳細は
『広報あべの』ほかチラシ
等でご確認ください。



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。＊

令和元年8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