

阿倍野区



令和元年

11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 FAX 6623-2876

かんたん体操

日時：11月21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：11月6日（水）～



11月12日（火）

抽選日：11月13日（水）午前中

※参加費は事前入金（11月19日（火）まで）となります。

10月・11月生まれの方

お誕生会



日時：11月27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11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。

年忘れ輪投げ大会



日時：12月11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：40名（先着）

申込：11月20日（水）午前10時～

干支の色紙作り

日時：11月29日（金）

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 1階 会議室

対象：市内在住の60歳以上の方

内容：各15名（抽選）

費用：150円

申込：11月12日（火）～

11月18日（月）

抽選日：11月19日（火）午前中

※参加費は事前入金（11月27日（水）まで）となります。



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：11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）



※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。

※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

11月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前					1日 てらこやA	2日 詩吟 かみかみ体操
午後					てらこやB	
午前	4日 休館日	5日 生花1・2組	6日 俳画1組	7日 健康体操2組 百歳体操	8日 紙画	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		カラオケ	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	フラダンス オカリナ	
午前	11日 歌体操1組 百歳体操	12日 茶道1組 俳句	13日	14日 百歳体操	15日 てらこやA	16日 詩吟 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	舞踊 紙画の年賀状作り	
午前	18日 百歳体操	19日	20日 俳画2組	21日 健康体操2組 百歳体操	22日	23日 休館日
午後	書道1組	カラオケ	健康体操1組 手工芸	かんたん体操 ワカバ会	オカリナ	
午前	25日 茶道2組 百歳体操	26日	27日	28日 百歳体操	29日 干支の色紙作り	30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 ほのぼのあいちゃん	お誕生会	ウクレレ	フラダンス 干支の色紙作り	書道2組

9・10月の事業風景より

9/19.26.10/3 ヨガ講習会



10/10.11 文化祭



お茶席



作品展 書道サークル

参加者の声

- ・身体を動かす気持ち良さ！！無理のない動きでリラックスできてとても良かったです。
- ・自然な身体の動き、とても自分の身体が伸びるのを感じます。とても気持ちがいいです。



サークル発表会 ゆったりエアロ



作品展 手工芸サークル

	月	火	水	木	金	土
午前	2日 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		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 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	年忘れ輪投げ大会	太極拳1組 ウクレレ	フラダンス オカリナ	
午前	16日 百歳体操	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	書道1組	カラオケ	健康体操1組 手工芸	かんたん体操 ワカバ会	舞踊	書道2組
午前	23日 茶道2組 百歳体操	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	太極拳2組	コーラス ほのぼのあいちゃん	特殊詐欺について	ウクレレ	フラダンス オカリナ	フラワーアレンジメント
午前	30日 休館日	31日 休館日				
午後						

老人クラブコーナー

あべのウォーク Part 31開催！

開催日：11月10日（日）

ゴール：長池運動場（あさないまつり会場）

コース：以下の3コースより選べます

① 三町公園コース

集合場所・時間：

金塚ふれあい東公園

スポーツセンター側に9：30

② 桃ヶ池公園コース

集合場所・時間：

トイレ前に9：45

③ 北畠公園コース

集合場所・時間：

公園内に9：30

★「あべのウォーク登録カード」は

ゴール地点で

スタンプを押します！

ゴール地点で
あさない祭りに
参加しよう

～区老連健康ウォーキング事業～ ちよこつとウォーキング 文の里連合長寿クラブで開催！

開催日：12月14日（土）

集合時間：9時30分

集合場所：桃ヶ池公園 時計台下
（松虫通側）

コース：チラシにてご確認ください

★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。



第39回区老
連会長杯クラウ
ンド・ゴルフ大
会の結果は12
月号でお知らせ
します！





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。❖

令和元年10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