

阿倍野区  令和2年 **4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

お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しておりますイベント等につきましても、今後の状況により中止になることもあります。
皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

お楽しみ落語会

日時：4月22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）

第1回代表者連絡会

当初4月8日（水）に開催を予定しておりましたが、諸般の事情により日程を変更いたします。

日時：5月22日（金）午前10時～
場所：センター2階大広間
内容：利用規約改正について他

※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。

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：4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）



利用証更新のお知らせ

令和2年度の更新を4月1日より行いますので、来館時には利用証の提出をお願いいたします。また電話番号や住所、緊急連絡先に変更のある方は必ず事務所までお知らせください。

※初めてセンターを利用される方へ
年齢・住所の確認できるもの（運転免許証・保険証など）をお持ちください。利用証を発行します。

※事業の申込は全て本人からにら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 俳画1組	2日 百歳体操	3日 てらこやA	4日 詩吟 かみかみ体操
			健康体操1組 手工芸	ワカバ会	てらこやB	
午前 午後	6日 百歳体操 書道1組	7日 生花1・2組 カラオケ	8日 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
	13日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	14日 茶道1組 俳句 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
午前 午後	20日 百歳体操	21日 カラオケ	22日 お楽しみ落語会	23日 百歳体操 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
	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 休館日	30日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操		

2月の事業風景より



2/12 健康セミナー
心房細動について

参加者の声

- あらためて、心房細動の怖さを確認しました。こんなお話のチャンスをいただき受講して良かったと思います。
- とても参考になります。脈のはかり方きちんとやりたい。



2/19 イスヨガ講習会

参加者の声

- イスなら家でもいつでもどこでも出来ますのでとても良かった！「日頃ボーっと過ごすのではなくて体幹を意識する」ことを教えていただき、良い勉強になりました。気持ちよかったです。
- 初めてのイスヨガですが、リラックスできました。



2/20 かんたん体操

参加者の声

- 楽しく体操ができました。体も元気になったと思います。ありがとうございました。
- 久しぶりの明石先生です。楽しく運動ができました。次回も来れますように！
- 普段、ズボラにしている事、よくわかりました。頑張ります。

	月	火	水	木	金	土
午前 午後					1日 てらこやA	2日 詩吟 かみかみ体操
					てらこやB	
午前 午後	4日 休館日	5日 休館日	6日 休館日	7日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	8日 紙画 フラダンス オカリナ	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	11日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	12日 茶道1組 俳句 コーラス	13日 俳画1組 健康体操1組 フラワーアレンジメント	14日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 てらこやA 舞踊	16日 詩吟 かみかみ体操
午前 午後	18日 百歳体操 書道1組	19日 生花1・2組 カラオケ	20日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	21日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	22日 フラダンス オカリナ	23日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
	25日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	26日 コーラス ほのほのあいちゃん	27日 お誕生会 手工芸	28日 百歳体操 ウクレレ	29日 ヤクルト健康講座	30日 かみかみ体操

老人クラブコーナー

区老連健康ウォーキング事業 令和2年度も実施します！

今年度も阿倍野区役所の「あべのウォーク」や「あべのちょこっウォーキング」と連携して実施していきます。

『広報あべの』4月号に年間の日程が掲載されるほか、センター設置のウォーキング開催チラシや『センターだより』などでご確認ください。

**新型コロナウイルス感染症
(COVID-19)の影響により
中止となる場合があります。**

【日 程】	【開催する連合・内容】	【集合場所】
4月 5日(日)	ちょこっと 高松連合&常盤連合&金塚連合	三明町公園
5月13日(水)	ちょこっと阪南連合	阪南公園
5月最終週または 6月第1週	あべのウォーク33	区役所
9月13日(日)	ちょこっと長池連合	長池公園北端
10月24日(土)	ちょこっと 阿倍野連合&清明丘連合	北島公園
11月15日?	あべのウォーク34	区内3カ所の公園 長池運動場ゴール
12月12日(土)	ちょこっと文の里連合	桃ヶ池公園時計台
1月22日(金)	ちょこっと 王子連合&丸山地域	区民センター 西側広場
3月初旬	あべのウォーク35	区役所

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2年3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)	10:00~12:30	○	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白靴下
	2組	第4 (月)	10:00~12:30	○		
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	○	1ヵ月400円	

○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