

阿倍野区  令和2年 7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。

## かんたん体操

日時：8月20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6日（木）午後5時まで  
抽選日：8月7日（金）午前中  
抽選結果：8月12日（水）午後5時まで  
※参加費は事前入金（8月18日（火））までとなります。

## ◎夏の輪投げ大会◎

日時：7月21日（火）  
午後1時30分～2時30分  
午後3時～4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  
定員：各20名（先着）  
申込：6月30日（火）午前10時～



## 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）



## お楽しみ落語会

日時：8月12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：20名（抽選）  
内容：素人寄席 天満天神の会  
申込：7月29日（水）午後5時まで  
抽選日：7月30日（木）午前中  
抽選結果：8月3日（月）午後5時まで



※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 俳画1組	2日 健康体操2組 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	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	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 書道1組	21日 夏の輪投げ大会	22日 お誕生会	23日 休館日	24日 休館日	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	28日 コーラス ほのほのあいちゃん	29日	30日 百歳体操 ウクレレ	31日 フラダンス オカリナ	

## 利用証更新のお知らせ

令和2年度の更新を行いますので、来館時には利用証の提出をお願いします。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。

## ★ ★ お 願 い ★ ★

- ・センターに来られる際は、ご自宅で検温し、平熱を確認したうえでお越しください。
- ・マスクは必ず着用してください。
- ・水分補給の飲み物は各自ご持参ください。



てをあらおう



しょうどくしょう



うがいをしよう



マスクをしよう



かんきをしよう



うちですごそう

	月	火	水	木	金	土
午前 午後						1日 詩吟 かみかみ体操
午前 午後	3日 百歳体操	4日	5日 俳画1組 健康体操1組 手工芸	6日 健康体操2組 百歳体操	7日	8日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	10日 休館日	11日 俳句 コーラス	12日 お楽しみ落語会	13日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	14日 フラダンス オカリナ	15日 詩吟 かみかみ体操
午前 午後	17日 百歳体操	18日	19日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	20日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操	21日	22日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	24日 百歳体操 太極拳2組	25日 コーラス ほのほのあいちゃん	26日	27日 百歳体操 ウクレレ	28日 フラダンス オカリナ	29日 かみかみ体操
午前 午後	31日 百歳体操					

### 老人クラブコーナー

#### フレイルの進行を予防するために

- ◆動かない時間・座る時間を減らしましょう  
自宅でもできるちょっとした運動や  
日の当たるところで散歩くらいの運動を
- ◆バランスのよい食事をとりましょう  
筋肉をつくるタンパク質をしっかりと!
- ◆お口を清潔に保ちましょう  
毎食後・寝る前に歯をみがきましょう



#### 阿倍野区老人クラブ連合会 9月の予定

※新型コロナウイルスの影響により  
中止・延期になる場合があります

9月13日(日)  
ちょこっとウォーキング 長池連合

9月20日(日)  
全国一斉 社会奉仕の日 清掃活動

# 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	○	1ヵ月600円 (手本代込)	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	●	1ヵ月800円	筆記用具
	B	第1 (金)	13:30~15:00	●	6ヵ月2,400円	
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	○		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	○	3ヵ月4,800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	○	6ヵ月2,000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