

阿倍野区
老人福祉センター だより



令和2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

〇 〇 〇 〇 お知らせ 〇 〇 〇 〇

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や変更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。

楽しく活脳レクリエーション

～指先を動かして
作品を作しましょう～

日 時：9月24日（木）
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 2階 大広間
対 象：市内在住の60歳以上の方
定 員：各 16 名（抽選）
講 師：太田巳加さん
費 用：100円
申 込：9月10日（木）までに電話か窓口にて
抽選日：9月11日（金）午前中
※参加費は事前入金（9月18日（金））までとなります。



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

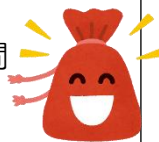
困りごとや不安など、一人で抱えていませんか？ほっと一息つける語らいの場、相談もできますのでお気軽にお越し下さい。

日 時：8月25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：未定・当館は現在、飲食禁止です。（区内無料送迎あり）



健康セミナー①ヤクルト「笑いと感動」

日 時：9月9日（水）
午前 10 時 30 分～12 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
講 師：南大阪ヤクルト販売（株）
内 容：笑うことによる健康効果についての講話
定 員：20名（抽選）
申 込：8月26日（水）までに電話か窓口にて
抽選日：8月27日（木）午前中



♡お誕生会♡

日 時：9月30日（水）午後1時00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23日（水）午後5時までに申し込みをお願いします。



※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。

※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。

	月	火	水	木	金	土
午前 午後						1日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
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 ヨガ
午前 午後	24日 百歳体操 太極拳 2組	25日 *コーラス* *ほのぼのあい 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	*印は、コロナウイルス感染拡大予防対策のため、 現在休止中のサークルです。 再開する時はセンターより連絡させていただきます。				

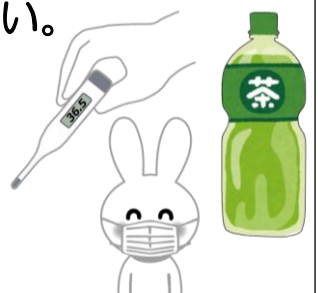
8月より「ヨガサークル」が始まります！

日 時：毎月第1・第3土曜日
 午後3時～4時15分
 場 所：老人福祉センター 2階 大広間
 会 費：3か月3,000円



★ ★ 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。



	月	火	水	木	金	土
午前		1日 生花1・2組	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	5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	ヨガ
午前	7日 百歳体操	8日 *茶道1組* 俳句	9日 健康セミナー	10日 百歳体操	11日 紙画	12日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	午後 書道1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	14日 *歌体操1組* 百歳体操	15日	16日 俳画2組	17日 健康体操2組 百歳体操	18日 てらこやA	19日 詩吟 かみかみ体操
	午後 *歌体操2組*	*カラオケ*	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	*舞踊*	ヨガ
午前	21日 休館日	22日 休館日	23日	24日 活脳レクリエーション 百歳体操	25日	26日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	午後			活脳レクリエーション ウクレレ	*フラダンス* *オカリナ*	書道2組
午前	28日 *茶道2組* 百歳体操	29日	30日			
	午後 太極拳2組	*コーラス* *ほのぼのあいちゃん*	お誕生会			

老人クラブコーナー

**新型コロナウイルスによる
新しい生活様式を踏まえつつ
フレイルの進行を予防しましょう**

- ◆**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
- ◆**しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを**
お口まわりの筋肉を保ちましょう
電話なども大いに利用して!



阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

※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)を中心に
全国一斉 社会奉仕の日 清掃活動

10月15日(木)
第7回 阿倍野区老連老人クラブ大会

10月24日(土)
ちょこっとウォーキング
阿倍野連合&晴明丘連合

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	○	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 *はコロナウイルス感染拡大予防対策のため、現在休止中です
※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