

阿倍野区
老人福祉センター だより



令和2年

12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

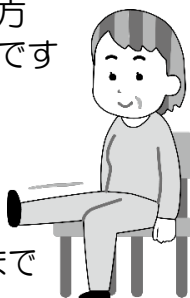
◆ ◇ ◆ ◇ お知らせ ◆ ◇ ◆ ◇

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。

かんたん体操

日 時：令和3年2月18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：1月28日（木）午後5時まで
抽選日：1月29日（金）午前中
※参加費は事前入金（2月16日（火））までとなります



新春 お楽しみ落語会



日 時：令和3年
1月13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：1月5日（火）午後5時まで
抽選日：1月6日（水）午前中



12月・1月生まれの方の

♡お誕生会♡

※現在写真撮影のみとなっています

日 時：令和3年1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1月20日（水）午後5時までに申し込みをお願いします



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日 時：12月22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
開催につきましては中止になることがあります



※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。

※事業の申込は全て本人からに限定させていただきますので、ご了承ください。

2020年

阿倍野区老人福祉センター

12月 予定表

	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	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*	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	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	かんたん体操 ワカバ会	*舞踊*	ヨガ
午前	21日 *茶道2組* 百歳体操	22日	23日	24日 百歳体操	25日	26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		ウクレレ	フラダンス *オカリナ*	書道2組
午前	28日 百歳体操	29日 休館日	30日 休館日	31日 休館日	*印は、コロナ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。	
午後	フラワーアレンジメント					

年末大掃除

日時：12月22日（火）
午前10時～正午
場所：老人福祉センター
皆様のご協力をお願いします。



囲碁・将棋

のお掃除は12月22（金）
午後2時から行います。
囲碁・将棋にいられている方はご協力をお願いします。



10月の事業風景より



10/15 かんたん体操



10/15 シンプルスマホ体験教室

参加者の声

- ・いつも楽しい体操期待して参加しています。筋肉と共に動ける説明がうれしかった。
- ・大変体に良い運動でした。とても楽しかったです。ありがとうございました。

参加者の声

- ・なにかと慣れるまでは時間がかかりそうですが、スタートのチャンスが嬉しく思います。
- ・とても丁寧な説明でわかりやすかったです。ありがとうございました。

2021年

阿倍野区老人福祉センター

1月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前					1日	2日
午後					休館日	休館日
午前	4日 干支の色紙 百歳体操	5日 *茶道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	書道1組 干支の色紙		健康体操1組 手工芸	ワカバ会	フラダンス *オカリナ*	詩吟
午前	11日 休館日	12日 生花1・2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		*コーラス*	新春お楽しみ落語会	太極拳1組 ウクレレ	*舞踊*	ヨガ
午前	18日 *歌体操1組*	19日	20日 俳画2組	21日 健康体操2組 百歳体操	22日	23日 ゆったりエアロ 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	フラダンス *オカリナ*	書道2組
午前	25日 百歳体操	26日	27日	28日 百歳体操	29日 てらこやA	30日 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	てらこやB	ヨガ

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～

住宅の密閉を避ける換気の方法 冬におすすめ「2段階換気」について

◆外気は徐々に、使っていない部屋から

急激な室温の変動は体調を崩すこともあります。
使っていない隣の部屋などの窓を開けて、少しずつ
外気を取り込みつつ、同時に、滞在している部屋の
ドアを開けることで滞留していた空気を室外へ出し
ましょう。窓やドアは全開にしなくてもOK。

◆部屋の湿度を40%より低くしない

ウイルスは空気が乾燥、つまり湿度が低いほど活性
化しやすいとされています。
加湿器などを利用して湿度を40%より低くしない
よう、換気とあわせて管理しましょう。

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

12月12日(土)
ちよこっとウォーキング文の里連合

1月22日(金)
ちよこっとウォーキング
王子連合&丸山連合

※12月のちよこっとウォーキング
文の里は、老人クラブ会員のみの
参加で実施

※1月のちよこっとウォーキング王
子&丸山について、一般参加者の
申込を検討中

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	○	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	
ヨガ	—	第1・3(土)	15:00~16:15	●	3ヵ月3,000円	ヨガマットかバスタオル

○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