

阿倍野区  令和3年 5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。

**docomo スマホ教室  
入門編(基本動作/ネット)**

日時：6月29日(火)  
午後1時30分～3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：16名(抽選)

内容：らくらくスマホの基本的な使い方

講師：ドコモショップ昭和町店 スタッフ

申込：6月15日(火)午後5時まで

抽選日：6月16日(水)午前中



**かんたん体操**

日時：6月17日(木)  
午後1時30分～3時

健康づくり

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

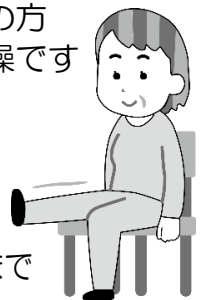
定員：20名(抽選)

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・水分

申込：6月3日(木)午後5時まで

抽選日：6月4日(金)午前中



**オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん**

日時：5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

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 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
3日 休館日						4日 休館日
午前 午後	10日 *歌体操1組* 百歳体操	11日 *茶道1組* 俳句	12日 俳画1組	13日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	14日 紙画 フラダンス *オカリナ*	15日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
午前 午後	17日 百歳体操 書道1組	18日 生花1・2組 *カラオケ*	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 ワカバ会	21日 てらこやA 舞踊	22日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
午前 午後	24日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	25日 心房細動 *コーラス* ほのほのあいちゃん	26日 お誕生会 *手工芸*	27日 百歳体操 ウクレレ	28日 終活セミナー 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。				

4月の事業風景より

4/15  
かんたん体操



~コロナ対策~



参加者の声

- 今日の体幹トレーニング日常生活ではとても大切だと思います。ぼちぼち家ででもやりたいと思います。
- とても楽しく全身が軽くなり、とても気持ちよかったです。ありがとうございました。

	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 ゆったりエアロ	10日 百歳体操	11日 紙画	12日 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	かんたん体操 ワカバ会	舞踊 ヨガ
午前	21日 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	*コーラス* ほのほのあいちゃん		ウクレレ	フラダンス *オカリナ*	書道2組
午前	28日 *茶道2組* 百歳体操	29日	30日			
	午後	太極拳2組	スマホ教室 健康体操1組			

## 老人クラブコーナー

### 新型コロナワクチン接種にかかる 接種券が順次送付されます

#### ◆発送日(予定)

4月19日(月)～5月11日(火)  
年齢層で区切りながら段階的に発送されます。  
発送日から2日後にお手元に届く見込みです。

#### ◆昭和32年4月1日以前に生まれた方が対象です

#### ◆送付内容について

- ①接種券 ②予約票(2回分)  
③接種のお知らせ ④ワクチン説明書(ファイザ-社製)

#### ◆集団接種の予約受付と予約方法

5月中旬から予約受付開始の見通し。  
インターネットでの予約とコールセンターへの電話予約を  
予定しています。

### 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

5月12日(水)

ちょこっとウォーキング阪南連合  
阪南公園～万代池公園～長居公園

6月6日(日)

あべのウォークPart32  
区役所～聖天坂～斎場～区役所

※ちょこっとウォーキングは  
老人クラブ会員のみで実施です。

※あべのウォークは事前予約制と  
なっています。老人クラブ会員は  
地域の会長にお問い合わせください。

# 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3年4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