



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：大阪市立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。

陽気に楽しく

かんたん体操

健康づくり

日時：9月16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：無料
持ち物：動きやすい服装・水分
申込：9月1日(水)午後5時まで
抽選日：9月2日(木)午前中



頭・身体・指・笑い 愉しくトレーニング たのしい体操

日時：9月29日(水)
午前10時30分～11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：20名(抽選)
参加費：無料
内容：楽しくできる体操です
講師：ヤクルト健康セミナー派遣講師
持ち物：動きやすい服装・水分
申込：9月15日(火)午後5時まで
抽選日：9月16日(水)午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：8月24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



8月・9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：9月22日(水) 時間は追って連絡します
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
誕生日以外の方も参加できます
※誕生日の方は9月9日(木)
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	2日 百歳体操	3日	4日 俳画1組	5日 健康体操2組 百歳体操	6日	7日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
			健康体操1組 ウクレレ			
午前 午後	9日 休館日	10日 俳句 *コーラス*	11日	12日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	13日 *オカリナ*	14日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	16日 百歳体操	17日	18日 俳画2組	19日 健康体操2組 百歳体操	20日	21日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
			健康体操1組	かんたん体操	スマホ教室	
午前 午後	23日 百歳体操 太極拳2組	24日 *コーラス* ほのほのあいちゃん	25日 お楽しみ落語会	26日 百歳体操 ウクレレ	27日 *オカリナ*	28日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	30日 百歳体操	31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。



残暑お見舞い 

申し上げます

水分補給も
忘れずに



茶

涼しくして
すごそう





**感染症拡大防止に
ご協力ください**



家によう

	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	ヨガ
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 *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	15日 俳画 2組	16日 健康体操 2組 百歳体操	17日 てらこやA	18日 詩吟 かみかみ体操
午前 午後	*歌体操 2組*	*コーラス*	健康体操 1組 手工芸	かんたん体操 ワカバ会	舞踊	ヨガ
	20日 休館日	21日 *カラオケ*	22日 お誕生会	23日 休館日	24日 *オカリナ*	25日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道 2組
午前 午後	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 たのしい体操	30日 百歳体操 ウクレレ		
	太極拳 2組					

老人クラブコーナー

熱中症×コロナ感染防止「新しい生活様式」

- ◆マスクを外すときは「屋外」かつ「人と2m離れる」。
涼しい服装、外なら日傘・帽子・日陰で暑さを避けましょう。
気温・湿度が高いときは激しい運動をしない。
少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動しましょう。
- ◆のどが渇いていなくても、こまめに水分補給。
たくさん汗をかいたら梅干しや塩飴も忘れずに。
1時間ごとにコップ1杯。1日あたり1200ccが目安。
入浴前後や朝起きてすぐも、まず水分補給を。
- ◆自宅を涼しく。エアコンは温度をこまめに再設定でOK。
エアコンを切らずに窓や換気扇で換気もしましょう。
一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで換気はおこなっていません。
エアコンのスイッチは切らず、定期的に換気をして、こまめに温度を再設定することで電気のムダもなくしましょう。

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

- 9月11日(土)
ちょこっとウォーキング長池連合
長池公園北端～
- 10月23日(土)
ちょこっとウォーキング
阿倍野連合&清明丘連合
北畠公園～

※ちょこっとウォーキングの参加対象
は感染状況により、老人クラブ会員
のみで実施する場合があります。

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)	
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