



◎ ◎ 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ひ申し上げます。

生きがい探求①
千支の色紙作り

日時：11月18日(木)
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

持ち物：はさみ・小さい箱

講師：太田巳加さん

費用：200円

定員：16名(抽選)

内容：色紙にフェルトを使って作ります

申込：11月4日(木) 午後5時まで

抽選日：11月5日(金) 午前中

※参加費は事前入金(11月16日(火)まで)となります



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：10月26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



よみがえる青春♪ギター演奏

日時：11月13日(土)

①午後1時30分～2時20分

②午後2時50分～3時40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：①②とも各20名(抽選)

内容：生ギターの弾き語りと楽しいトーク

出演：木本 泉さん(泉屋)

申込：10月28日(木) 午後5時まで

抽選日：10月29日(金) 午前中



生きがい探求②
絵手紙年賀状作り

日時：11月26日(金)

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：内在住の60歳以上の方

内容：顔彩を使い年賀状を作ります

定員：16名(抽選)

講師：水本 久代さん

参加費：200円

持ち物：小筆

申込：11月11日(木) 午後5時まで

抽選日：11月12日(金) 午前中

※参加費は事前入金(11月24日(水)まで)となります



10月・11月生まれの方の

※写真撮影のみです

お誕生会

誕生月の方は11月11日(木) 午後5時までにお申し込みください

日時：11月24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



※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 てらこやA	2日 詩吟 かみかみ体操
					てらこやB	ヨガ
午前 午後	4日 百歳体操 書道1組	5日 生花1・2組 *カラオケ*	6日 俳画1組 健康体操1組 手工芸	7日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操 ワカバ会	8日 紙画 *オカリナ*	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	11日 百歳体操 歌体操	12日 *茶道1組* 俳句 *コーラス*	13日 お楽しみ落語会	14日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 てらこやA 舞踊	16日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
午前 午後	18日 百歳体操	19日 *カラオケ*	20日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	21日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	22日 *オカリナ*	23日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
	25日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	26日 *コーラス* ほのほのあいちゃん	27日 フラワー アレンジメント	28日 百歳体操	29日	30日 かみかみ体操

8月の事業風景より



8/19 かんたん体操

参加者の声

- ・全身動かすことができ、スッキリしました。続けることの大切さも学びました。ありがとうございました。
- ・楽しく身体を動かせました。ありがとうございました。フレイルに、ちょっと“待った！”をかけられました。

*印は、コロナ感染拡大予防のため、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。



緊急事態宣言の延長などで、老人福祉センターが利用できなくなる場合もございます。職員は就業していますので、不明なときは【6623-8052】へ電話して、ご確認ください。(日曜日・祝日は休館)

	月	火	水	木	金	土
午前	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	百歳体操 書道1組	*カラオケ*	休館日	健康体操2組 百歳体操	てらこやA	詩吟 かみかみ体操
午後				ワカバ会	てらこやB	ヨガ
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	百歳体操	*茶道1組* 俳句	俳画1組	百歳体操	紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	*コーラス*	健康体操1組 フラワーアレンジメント	太極拳1組 ウクレレ	*オカリナ*	ギター演奏会
午前	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	百歳体操	*カラオケ*	俳画2組	健康体操2組 百歳体操	てらこやA	詩吟 かみかみ体操
午後			健康体操1組 手工芸	干支の色紙 ワカバ会	舞踊	ヨガ
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	*茶道2組* 百歳体操	休館日		百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	太極拳2組		お誕生会 手工芸	ウクレレ	絵手紙年賀状 *オカリナ*	書道2組
午前	29日	30日				
	百歳体操	*コーラス* ほのほのあいちゃん				
午後						

老人クラブコーナー

手洗いのはなし～せいけつ手洗いを心がけましょう

◆石けんでしっかりと洗って、ふきとって、アルコール手指消毒まで行う「衛生的手洗い」が理想的です

毎回するのが難しい場合は、石けん＋流水の「せいけつ手洗い」を心がけましょう。

◆ウイルス100万個を手洗いでどこまで減らせる？

流水のみ・・・1万個

石けん60秒もみ洗い＋流水15秒間・・・数十個

石けん10秒もみ洗い＋流水15秒間×2セット
・・・数個に減少

◆せいけつ手洗いの手順

手をぬらし、石けんをよく泡立てて、手の甲をモミモミ、指の間をモミモミ、親指をクルクル、手のひら・指の先をゴシゴシ、手首をクルクル、しっかり水で流して、きれいに手全体を拭いて完了です！これで30秒。2セットがんばってみてください！

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。

●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

スタート：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。

●11月12日（金）

大阪松竹座貸し切り公演

阿倍野区民DAY

※参加申込方法はチラシをご覧ください。

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9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