

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。

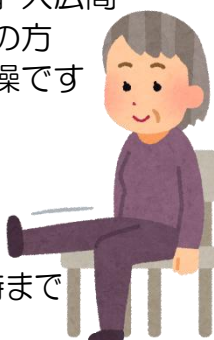
皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご了承の程よろしくお願ひ申し上げます。

陽気に楽しく

かんたん体操

健康づくり

日時：12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：12月2日(木)午後5時まで
抽選日：12月3日(金)午前中



よみがえる青春♪ギター演奏

日時：12月11日(土)
①午前9時50分～10時40分
②午前11時10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
定員：①②とも各20名(抽選)
内容：生ギターの弾き語りとおもしろトーク
出演：木本 泉さん(泉屋)
申込：11月25日(木)午後5時まで
抽選日：11月26日(金)午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：11月30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



◎年忘れ◎ 輪投げ大会

日時：12月8日(水)
①午後1時30分～2時30分
②午後3時～4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：各20名(先着)
申込：11月17日(水)午前10時～



※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	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
午前	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	茶道2組 百歳体操	休館日	お誕生会	百歳体操	絵手紙年賀状	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	太極拳2組		手工芸	ウクレレ	*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						

*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。

9・10月の事業風景より



9/29 たのしい体操

参加者の声

- 健康面のお話とかんたんな体操をしていただき体がほぐれました。大変楽しく、また次回も楽しみにしております。
- 笑顔が腸内フローラと関係があるというのは興味深かったです。明るいお話をありがとうございました。体も軽くなりました。



10/14 お楽しみ落語会



	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
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 輪投げ大会	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 ギター演奏会 かみかみ体操 ゆったりエアロ
	13日 百歳体操	14日 *茶道1組* 俳句 *コーラス*	15日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	16日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操 ワカバ会	17日 てらこやA 舞踊	18日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
午前 午後	20日 百歳体操 歌体操	21日 *カラオケ* ほのほのあいちゃん	22日	23日 百歳体操 ウクレレ	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
	27日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	28日 *コーラス* フラワーアレンジメント	29日 休館日	30日 休館日	31日 休館日	

老人クラブコーナー

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11日(土)
ちよこっとウォーキング文の里連合
スタート：桃ヶ池公園
時計台下(松虫通)～
※ちよ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14日(日)
あべのウォークPart33は
中止となりました。


引き続き感染予防を…




手洗い



マスク着用



密閉



密集



密接

三密の回避

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	—	第2 (月)	13:30~15:00	○	6ヵ月1,000円	運動のできる服装・タオル・飲 物
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