



老人福祉センターだより

発行：大阪市阿倍野区老人福祉センター

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

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

終活セミナー 最適な「MYライフ & エンディング」を考えよう

日時：8月30日（火）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
講師：明治安田生命
チーフコンシェルジュ 中村富美代さん
内容：終活についての講座と
ベジチェック測定と血管年齢測定
定員：16名（抽選） / 持ち物：筆記用具
申込：8月16日（火）午後5時まで
抽選日：8月17日（水）午前中



持っていない方・これから検討される方の為の

スマートフォン教室

Android(アンドロイド)OSを使用

日時：8月23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歳以上で、これからスマートフォンの購入を検討されている方（auのスマホを1人1台無料貸し出し）
内容：初心者向けの基本的な操作とタッチパネルで楽しめるインターネットの使い方
講師：KDDI（株）認定講師 / 参加費：無料
定員：16名（抽選） / 持ち物：筆記用具
申込：8月8日（月）午後5時まで
抽選日：8月9日（火）午前中

シニア向け講座



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：8月19日（金）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おります

日時：9月28日（木）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
誕生月以外の方も参加できます
※誕生月の方は9月22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させていただきますので、ご了承ください。

2022年

阿倍野区老人福祉センター

8月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午後	百歳体操		俳画 健康体操1組	健康体操2組 百歳体操		詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午後	百歳体操	俳句 *コーラス*		休館日	ヨガ2組 *オカリナ*	ゆったりエアロ かみかみ体操
午前	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午後	百歳体操		健康体操1組	健康体操2組 百歳体操 かんたん体操	ほのほのあいちゃん	詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午後	百歳体操 太極拳2組	*コーラス* スマホ・ケータイ教室		百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 *オカリナ*	ゆったりエアロ かみかみ体操
午前	29日	30日	31日			
午後	百歳体操	終活セミナー				

6月の事業風景より



6/22(水)川柳講座

6/23(木)おなかと健康と体操セミナー

6/30(木)かんたん体操

	月	火	水	木	金	土
午前 午後				1日 健康体操2組 百歳体操	2日 てらこやA	3日 詩吟 かみかみ体操
				ワカバ会	てらこやB	ヨガ1組
午前 午後	5日 百歳体操 書道1組	6日 生花 *カラオケ*	7日 俳画 健康体操1組 手工芸	8日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	9日 紙画 ヨガ2組 *オカリナ*	10日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	12日 百歳体操 歌体操	13日 *茶道1組* 俳句 *コーラス*	14日 フラワーアレンジメント	15日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	16日 てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	17日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	19日 休館日	20日 *カラオケ*	21日 健康体操1組 手工芸	22日 百歳体操 ウクレレ	23日 休館日	24日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
	26日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	27日 *コーラス*	28日 お誕生会	29日 百歳体操 ウクレレ	30日 ヨガ2組 *オカリナ*	

老人クラブコーナー

熱中症予防×コロナ感染防止で大切なこと

◆自宅を涼しく。エアコンは温度をこまめに再設定でOK。
エアコンを止めずに窓や換気扇で換気もしましょう。

一般的なエアコンは室内の空気をぐるぐる循環させるだけ。
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。
またよく言われる28度は「室温」のこと。エアコンの設定温度ではありませんので要注意!!

◆外出時は、マスク着用によって熱中所のリスクが高まります。
道で人とすれ違う程度で、会話なしならマスクは外してもOK。外で距離を確保せずに人と会話するならマスク着用。
人混みや電車バスの中ではマスクを着用しましょう。

阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 9月17日(土)
ちよこっとウォーキング長池連合
長池公園北端スタート
- 10月22日(土)
ちよこっとウォーキング
阿倍野連合&清明丘連合
北畠公園スタート

※ちよこっとウォーキングの参加対象は老人クラブ会員のみです。
※ウォーキング参加の会員さまへ。
入会をお勧めしたいお友達と、ぜひ一緒にご参加ください!

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4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500円 (手本コピー代別)	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	—	第1 (火)	10:30~11:30	○	月1,300円	花袋・花ばさみ ※集金はサークルにご確認ください。
俳 画	—	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
茶 道 (表千家)	1組	第2 (火)	10:00~12:00	*	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白靴下
	2組	第4 (月)	10:00~12:00	*		
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	●		
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	●		
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)	14:30~16:00	○	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、機材使用料等として1,000円徴収	
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	1組	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
	2組	第2・4(金)	13:30~14:45	●		

○は見学後、入会できます ●は満員のため、順番待ちです *は新型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