



★★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。

干支の色紙作り



日時：11月30日(木)

- ① 午前10時～
- ② 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：辻阪 秋代さん

費用：250円

定員：①②各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14日(火)午後5時まで

抽選日：11月15日(水)午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：11月17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

費用：¥50・メニュー：コーヒー(お菓子付)



年末大掃除

★センターの大掃除を行います★

日時：12月20日(水)

午前10時～正午

皆様のご協力をお願いします



囲碁・将棋のお掃除は、

12月20日(水)

午後1時30分～行います。

囲碁・将棋に来られている方はもれなくご協力をお願いします。



お楽しみ落語会

日時：11月29日(水)

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：素人寄席 天満天神の会

申込：当日午後1時より受付ます



青春ライフ♪ギター演奏

日時：12月9日(土)

午後1時30分～2時20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：40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：11月22日(水)午後5時まで

抽選日：11月24日(金)午前中



※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限定させていただきますので、ご了承ください。

2023年

阿倍野区老人福祉センター

11月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 午後			1日 俳画	2日 健康体操2組 百歳体操	3日 休館日	4日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
			健康体操1組 手工芸		文化の日	
午前 午後	6日 百歳体操	7日 カラオケ	8日 絵手紙年賀状作り	9日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	10日 紙画 ヨガ2組 オカリナ	11日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	13日 百歳体操 歌体操	14日 コーラス 俳句	15日 健康体操1組 手工芸	16日 健康体操2組 百歳体操	17日 てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	18日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	20日 百歳体操	21日 カラオケ	22日 お誕生日会	23日 休館日 勤労感謝の日	24日 ヨガ2組 オカリナ	25日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
	27日 茶道 百歳体操 太極拳2組	28日 コーラス	29日 お楽しみ落語会	30日 百歳体操 ウクレレ		

9月の事業風景より

9/21(木)スマホ講習会



9/27(水)お誕生日会



	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1組
午前 午後	4日 百歳体操	5日 生花 カラオケ	6日 俳画 健康体操1組 手工芸	7日 健康体操2組 百歳体操	8日 紙画 ヨガ2組 オカリナ	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操 ギター演奏会
	11日 百歳体操 歌体操	12日 コーラス 俳句	13日 輪投げ大会	14日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	16日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	18日 百歳体操	19日 カラオケ	20日 大掃除 健康体操1組 手工芸	21日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操	22日 ヨガ2組 オカリナ	23日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
	25日 茶道 百歳体操 太極拳2組	26日 コーラス	27日	28日 百歳体操 ウクレレ フラワーアレンジメント	29日 休館日	30日 休館日

老人クラブコーナー

10/19(木) 阿倍野区老連
令和5年度 老人クラブ大会
ご参加ありがとうございました

新型コロナが5類相当になって初の老人クラブ大会で、
昨年に出演を見送ったサークルも参加しての盛大なサークル
発表会となりました。

どのサークルも熱心に練習し、その成果をしっかりと発揮し
て笑顔で舞台に出ていたのが印象的です。

また来年もご参加ください！



阿倍野区老人クラブ連合会
今後の予定

- 11月12日(日)
あべのウォーク Part 35
コリアタウン&真田丸ロード
9:00 受付開始
9:30 区役所スタート
- 12月9日(土)
ちょこっとウォーキング文の里連合
9:30 桃ヶ池公園スタート

※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5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)	—	第4	(土) 13:30~15:30	○	3ヵ月1,500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
生花	—	第1	(火) 10:30~12:00	○	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) 10:15~12:00	○	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4	(月) 10:00~12:00	○	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白靴下
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	○	1ヵ月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) 14:00~16:00	○	6ヵ月2,000円	筆記用具
フラワー アレンジメント	—	第2	(水) 14:00~15:30	○	1ヵ月2,000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	○	3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3,000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	
	初級		14:30~15:30	○		
ウクレレ (ピリ・アロハ)	—	第2・4	(木) 13:30~14:30	○	3ヵ月3,000円	
	初級		14:45~15:45	○		
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

※囲碁・将棋は予約制で、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