


★ ★ 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。



新年
あけまして
おめでとう
ございます
本年もよろしく
お願ひ申し上げます
職員一同


スマホ所有者向け 基本編 SoftBank スマートフォンLINEとスマホ決済講座

日時：2月14日(水)
午後1時30分～3時30分(休憩含む)
場所：老人福祉センター 2階 大広間
対象：市内在住の60歳以上の方で、
スマートフォンを持っているけれど
LINE や決済を使いこなせていない方
(スマホは貸出ます au / docomo でもOK)
内容：LINE・ペイペイ(チャージの仕方)等について
定員：20名(多数の場合は抽選)
講師：ソフトバンク(株)
スマートフォンアドバイザー
申込：1月30日(火)午後5時まで
抽選日：1月31日(水)午前中



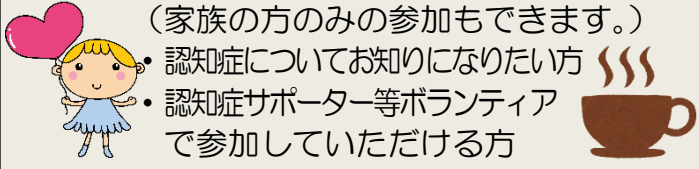
かんたん体操

日時：2月15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
持ち物：動きやすい服装・水分
定員：20名(抽選)
講師：明石典子さん
申込み：1月31日(水)午後5時まで
抽選日：2月1日(木)午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：1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
費用：¥50・メニュー：コーヒー(お菓子付き)



お楽しみ落語会

日時：2月28日(水) 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
申込：当日、午後1時より受付開始

ふれあい喫茶
コーヒー または、
紅茶
1杯¥50
(お菓子付き)
同時開催



※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。

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前	休館日 元日	休館日	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						てらこやB
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	休館日 成人の日	コーラス 俳句	新春の集い	百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	紙画 ヨガ2組 オカリナ	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後						
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前	茶道 百歳体操	生花		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	歌体操	カラオケ	健康体操1組 手工芸		舞踊 ほのほのあいちゃん	ヨガ1組
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	百歳体操 太極拳2組	コーラス	お誕生会	百歳体操 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
午後						
	29日	30日	31日			
午前	百歳体操	カラオケ	俳画			
午後				健康体操1組 手工芸		

11月・12月の事業風景より

11/22(水)お誕生日会



11/29(水)落語会(喫茶)



12/13(水)輪投げ大会



11/30(木)干支の色紙作り



	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 てらこやB	3日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
				5日 百歳体操 歌体操	6日 生花 カラオケ	7日 俳画 健康体操1組 手工芸
午前 午後	12日 休館日	13日 コーラス 俳句	14日 スマホ講習会 フラワーアレンジメント	15日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操	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
	19日 百歳体操	20日 カラオケ	21日 健康体操1組 手工芸	22日 百歳体操 ヨガ2組 ウクレレ	23日 休館日 天皇誕生日	24日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
午前 午後	26日 茶道 百歳体操 太極拳2組	27日 コーラス	28日 お楽しみ落語会	29日 百歳体操		

老人クラブコーナー

令和5年度 区老連カラオケ大会 阿倍野区民センター大ホールで開催!

5年ぶりにカラオケ大会を開催します!
各連合老人クラブの会員27名が、元気な歌声をお届けします。
先着300名に粗品進呈!
ご来場の際はマスクを着用し、お家で検温と体調チェックをお願いします。

◆令和5年度 区老連カラオケ大会
日 時 令和6年1月30日(火) 正午 開会



阿倍野区老人クラブ連合会 ウォーキングの予定

- 1月20日(土)
ちよこっとウォーキング王子連合&丸山連合
阿倍野区民センター西広場スタート
- 3月2日(土)
あべのウォーク Part36
第1部:講演会
第2部:ウォーキング(大阪城梅林(予定))
- 3月22日(金) 予定
春のウォーキング(生きがいと健康づくり事業)
和歌山市方面予定、ほか詳細調整中

※ウォーキング参加の老人クラブ会員さまへ。

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12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