



★★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。

代表者連絡会

日時：4月10日(水) 午前10時～
場所：老人福祉センター2階大広間
内容・文化祭について
・利用証の更新について
・センターの利用規約について



春の輪投げ大会

日時：4月10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
定員：40名(先着順)
内容：上位入賞者に粗品あり
申込：3月19日(火)



かんたん体操

日時：4月12日(金) 午前10時～11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
内容：椅子に座ってできる体操です
講師：明石典子さん / 参加費：無料
定員：20名(抽選)
持ち物：動きやすい服装・水分
申込：3月28日(木) 午後5時まで
抽選日：3月29日(金) 午前中



お楽しみ落語会

日時：4月24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～ 受付開始!

ふれあい喫茶
コーヒー または、
紅茶 (お菓子付き)
1杯¥50

★同時開催★



健腸長寿を目指そうセミナー

日時：4月25日(木) 午後1時30分～2時30分
定員：40名(抽選)
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：ヤクルト健康セミナー派遣講師
内容：脳と腸の相関関係についてなどの楽しい健康情報のお話です
申込：4月11日(木) 午後5時まで
抽選日：4月12日(金) 午前中

ヤクルト



※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。

	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 ヨガ1組
					てらこやB	
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 健康体操1組 フラワーアレンジメント	14日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 てらこやA 舞踊 ほのぼのあいちゃん	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 休館日 春分の日	21日 健康体操2組 百歳体操	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 お誕生会 手工芸	28日 百歳体操 ウクレレ	29日 ギター演奏会	30日 ゆったりエアロ かみかみ体操

1月・2月の事業風景より

1/24(水)お誕生日会



2/14(水)スマホ教室



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：3月15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)



2/15(木)かんたん体操



	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前	百歳体操	生花	俳画	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		カラオケ 手工芸	健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	百歳体操	俳句	代表者連絡会	百歳体操	かんたん体操 紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス	輪投げ大会 フラワーアレンジメント	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前	百歳体操			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		カラオケ 手工芸	健康体操1組		舞踊 ほのぼのあいちゃん	ヨガ1組
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	茶道 百歳体操			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	太極拳2組	コーラス	お楽しみ落語会	ヤクルト健康セミナー ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
	29日	30日				
午前	休館日					
午後	昭和の日					

老人クラブコーナー

3/2 (土) 阿倍野区役所主催

あべのウォークPart 3 6

～梅薫る大阪城公園・生國魂神社をめざして～

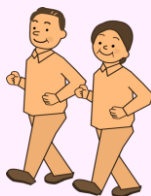
第1部は健康運動指導士からの講演会、第2部は区役所スタートのウォーキングです。ゴールのちに観梅をお楽しみください。

約8km・約5kmのどちらも昼休憩あり。

受付時間

第1部 9:00～9:30

第2部 11:00～11:15



※講演会の参加 500円

ウォーキングのみの参加 無料

※お弁当、飲み物、タオル、ウォーキングカードをご持参ください。

阿倍野区老人クラブ連合会
ウォーキングの予定

- 3月22日(金) 春のウォーキング
(生きがいと健康づくり事業)
和歌山城を歩くバス&ウォークです。

※ちよこっとウォーキングに参加されている会員さまを中心に参加募集を行います。ちよこっとに参加していない会員さまや、未入会で参加ご希望のかたは、地域の老人クラブ会長へお問合せをお願いします。

- 4月13日(土)
ちよこっとウォーキング高松・常盤・金塚
三明町公園 受付 9:00
出発 9:30

※金塚地域の方は、出発時刻までに三明町公園で受付できるようお越しください。

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6年2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)	—	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) 13:30~15:00	○	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