



電話 6623-8052

発行：大阪市立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 FAX6623-2876

★ ★ お知らせ ★ ★

感染症拡大防止やその他諸事情のため、掲載しておりますイベントやサークルの日程等につきまして、中止や変更になることもあります。

皆様にはご迷惑をおかけすることもあります。ご理解ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

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12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28日(火)午後5時まで
抽選日：1月29日(水)午前中



新年
あけまして
おめでとう
ごさいます
本年もよろしく
お願い申し上げます
職員一同

よみがえる青春 **ギター演奏**

日時：2月8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(先着順)
内容：生ギターの弾き語り
(おもに懐メロ)と楽しいトーク
出演：木本 泉さん(泉屋)
申込：当日、午後1時より受付開始



かんたん体操

日時：2月14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
持ち物：動きやすい服装・水分
講師：明石典子さん
参加費：無料
内容：椅子に座ってできる体操です
定員：20名(抽選)
申込み：1月29日(水)午後5時まで
抽選日：1月30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)



※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月		1日 休館日	2日 休館日	3日 休館日	4日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
			6日 百歳体操	7日 カラオケ	8日 俳画	9日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ
午前 午後	13日 休館日	14日 生花 俳句 コーラス	15日 健康体操1組	16日 健康体操2組 百歳体操	17日 てらこやA 紙画 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
	20日 茶道 百歳体操	21日 カラオケ 手工芸	22日 お誕生会	23日 健康体操2組 百歳体操 ウクレレ	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
午前 午後	27日 歌体操 百歳体操	28日 コーラス	29日 健康体操1組	30日 百歳体操	31日	
	太極拳2組				ヨガ2組 オカリナ	

11月の事業風景より
11/21(木)・22(金)文化祭



11/27(水) お誕生日会



今回は阿倍野区役所 市民協働課の方の頻発している還付金詐欺のお話と寸劇での「絶対にATMでは手続きできませんよ!」という注意喚起でした。

11/28(木) 干支の色紙



参加者の感想「楽しかったです。毎年作って干支全て作ってみたいです。ハサミの使い方が難しかった。」

	月	火	水	木	金	土
午前 午後						1日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	3日 百歳体操	4日 生花 カラオケ 手工芸	5日 俳画 健康体操1組	6日 健康体操2組 百歳体操 コーラス	7日 てらこやA てらこやB	8日 ゆったりエアロ かみかみ体操 ギター演奏会
午前 午後	10日 百歳体操 歌体操	11日 休館日	12日 スマホ講習会 フラワーアレンジメント	13日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	14日 かんたん体操 紙画 ヨガ2組 オカリナ	15日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	17日 茶道 百歳体操 太極拳2組	18日 カラオケ 手工芸	19日 健康体操1組	20日 健康体操2組 百歳体操	21日 てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	22日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
午前 午後	24日 休館日	25日 俳句 コーラス	26日 お楽しみ落語会	27日 百歳体操 ウクレレ	28日 ヨガ2組 オカリナ	

老人クラブコーナー

令和6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!

各連合老人クラブの会員30名が出演して、元気な歌声をお届けします。
 また、昨年の優勝と準優勝のお二人がアトラクションで出演し、1曲をフル歌唱します。
 ご来場の際はマスク着用を推奨しています。お家での体調チェックもお忘れなく!

◆令和6年度 区老連カラオケ大会
 日時 令和7年1月22日(水) 正午 開会
 場所 阿倍野区民センター 大ホール



先着300名
粗品進呈!

阿倍野区老人クラブ連合会 ウォーキングの予定

- 1月18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(日)
あべのウォーク Part39
第1部:講演会
第2部:ウォーキング(天王寺七坂(予定))
- 3月21日(金) 予定
春のウォーキング(生きがいと健康づくり事業)
たつの市方面予定、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。
 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6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)	—	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) 13:30~15:00	○	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) 13:30~15:00	●		
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) 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	○	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	(火) 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