



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。

代表者連絡会

日時：4月9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



よみがえる青春 ギター演奏

日時：4月30日(水)

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  
(おもに季節感のある懐メロ)  
と恒例の楽しいトーク

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：4月11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27日(木) 午後5時まで

抽選日：3月28日(金) 午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：3月21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)



お楽しみ落語会

日時：4月23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

定員：50名(先着順)

内容：素人寄席天満天神の会

申込：当日午後1時より受付



「ふれあい喫茶」同時開催!!

多目的室にて午後1時～3時30分

コーヒー または 紅茶(お菓子付き)

¥50

※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 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前 午後	百歳体操	生花	俳画	健康体操2組 百歳体操	てらこやA	かみかみ体操
		カラオケ 手工芸	健康体操1組		てらこやB	
午前 午後	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	百歳体操 歌体操	俳句 コーラス	フラワーアレンジメント	健康体操2組 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	紙画 ヨガ2組 オカリナ	詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	百歳体操	カラオケ 手工芸	健康体操1組	休館日 春分の日	てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
午前 午後	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	茶道 百歳体操 太極拳2組	ふれあいギター コンサート	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
午前 午後	31日	1・2月の事業風景より 2/14(金) かんたん体操 <small>いつも明るく楽しい 明石先生 大人気です</small>				

1/22(水) お誕生日会



「南京玉すだれ」と「手品」で楽しいひと時を過ごしました。この後は恒例のビンゴゲームで盛り上がりました。

2/8(土) ギター演奏会



「昭和の冬ソング特集」前回のアンケートより、演歌を中心に披露していただきました。 2

2/12(水) スマホ講習会



今回は「LINE」と「PayPay」でした。

	月	火	水	木	金	土
午前 午後		1日 生花	2日 俳画	3日 健康体操2組 百歳体操	4日 てらこやA	5日 詩吟 かみかみ体操
		カラオケ 手工芸	健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
午前 午後	7日 百歳体操	8日 コーラス 俳句	9日 代表者連絡会 フラワーアレンジメント	10日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	11日 かんたん体操 紙画 ヨガ2組 オカリナ	12日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	14日 百歳体操 歌体操	15日 カラオケ 手工芸	16日 健康体操1組	17日 健康体操2組 百歳体操	18日 てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	19日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	21日 百歳体操	22日 コーラス	23日 お楽しみ落語会	24日 百歳体操 ウクレレ	25日 ヨガ2組 オカリナ	26日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
	28日 茶道 百歳体操 太極拳2組	29日 休館日 昭和の日	30日 ギター演奏会			
午前 午後						

老人クラブコーナー

3/2(日) 阿倍野区役所主催  
あべのウォークPart39  
～春の訪れを感じる「天王寺七坂」めぐり～

第1部は整形外科医からの講演会、第2部は区役所スタートのウォーキングです。

約4.5km・約6.5kmのどちらも昼休憩があるので、お弁当をご持参ください。

講演会・ウォーキングとも参加費無料です!

第1部 10:15～(受付9:30～)  
整形外科医からの講演会

第2部 11:15～(受付11:00～)  
ウォーキング ショートコース:約4.5km  
ロングコース:約6.5km

※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21日(金) 春のウォーキング  
(生きがいと健康づくり事業)  
たつの市城下町を歩くバス&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6日(日)  
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。✿

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）	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 （コピー代別）	
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