



★ ★ お知らせ ★ ★

歌体操 **フラワーアレンジメント** **募集!**

美しい花に
囲まれながら
素敵な時間を
楽しむ...

心 体 脳を
若々しくする
効果が期待できる

かんたん体操

日時：6月13日(金)
午後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：5月29日(木)午後5時まで

抽選日：5月30日(金)午前中

オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：5月16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

開催につきましては中止になることがあります

頭の体操で認知症予防

日時：6月11日(水)
午後1時30分～2時30分

定員：40名(先着順)

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：認知症予防は脳の健康維持から
楽しく頭の体操をしましょう!

申込：5月13日(火)より受付開始

よみがえる青春♪ギター演奏

日時：6月14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

お楽しみ落語会

日時：6月25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)



※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
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 休館日 憲法記念日
				5日 休館日 こどもの日	6日 休館日 振替休日	7日 俳画 健康体操1組
午前 午後	12日 百歳体操 歌体操	13日 生花 5/6分 コーラス 俳句	14日 フラワーアレンジメント	15日 健康体操2組 百歳体操	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 手工芸	21日 健康体操1組	22日 百歳体操 ウクレレ	23日 ヨガ2組 オカリナ	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 お誕生会	29日 百歳体操 スマホ講習会	30日 心房細動	31日 詩吟 5/3分 かみかみ体操 ヨガ1組 5/3分

3・4月の事業風景より
3/25(火) ふれあいギターコンサート



「桃山学院高等学校・クラシックギタークラブ」と「コーラスサークル」との合同もあり、アンコールもあり盛り上がりました

3/26(水) お誕生日会



ボランティアグループ「パンダ」の皆さんと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



4/11(金) かんたん体操



いつも明るく楽しい明石先生 大人気です

	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7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	健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	百歳体操			百歳体操	かんたん体操	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス 俳句	フラワーアレンジメント ヤクルト健康セミナー	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	ギター演奏会
	16日	17日	18日	19日	20日	21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 ほのほのあいちゃん	ヨガ1組
	23日	24日	25日	26日	27日	28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	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
午前	30日					
午後	百歳体操					

老人クラブコーナー

阿倍野区老人クラブ連合会 5月・6月の予定

- ★5月19日(月)
ちよこっとウォーキング阪南連合
阪南播磨公園～長居公園西口～水辺の散歩道～
～長居植物園入口(ゴール)
※当日、長居植物園は休園です。
※集合場所が阪南公園ではないのでご注意ください。
- ★6月1日(日)
あべのウォークPart37(阿倍野区役所主催)
※詳細は『広報あべの』などでご確認ください。
- ★6月18日(水)
区老連定期総会



区老連広報紙
『ふれあいあべの』
第35号

会員さんからの投稿募集中です!!
詳細は、原稿募集チラシをご覧ください。

締切 5月31日(土)

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
年未年始（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