



★ ★ 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ひ申し上げます。

かんたん体操

日時：6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：5月30日(木)午後5時まで  
抽選日：5月31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  
開催につきましては中止になることがあります



お楽しみ落語会

日時：6月26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

よみがえる青春♪ギター演奏

日時：6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(抽選)  
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：5月23日(木)  
午後5時まで  
抽選日：5月24日(金)午前中  
👏手拍子OK!!👏



※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 俳画 健康体操 1組	2日 健康体操 2組 百歳体操	3日 休館日 憲法記念日	4日 休館日 みどりの日
			6日 休館日 振替休日	7日 生花 カラオケ 手工芸	8日 フラワーアレンジメント	9日 百歳体操 太極拳 1組 ウクレレ
午前 午後	13日 百歳体操 歌体操	14日 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 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 百歳体操	21日 カラオケ 手工芸	22日 お誕生日会	23日 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 茶道 百歳体操 太極拳 2組	28日 コーラス	29日 心房細動	30日 百歳体操 スマホ講習会	31日 てらこやA てらこやB	

3・4月の事業風景より

3/27(水) お誕生日会



4/10(水) 輪投げ大会



3/29(金) ふれあいギターコンサート



4/12(金) かんたん体操



	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	4日	5日	6日	7日	8日
	百歳体操	生花 カラオケ 手工芸	俳画 健康体操1組	健康体操2組 百歳体操	てらこやA てらこやB	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	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	百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	かんたん体操 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	健康体操2組 百歳体操	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	コーラス	お楽しみ落語会	百歳体操 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	かみかみ体操

### 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8日（水）  
ちよこっとウォーキング阪南連合  
阪南公園～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）  
※ゴール後に植物園を見学したい場合は、市内在住65歳以上なら年齢確認できるものを提示で無料。
- ★5月29日（水）  
区老連定期総会
- ★6月2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。



区老連広報紙  
『ふれあいあべの』  
第33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(金)

# 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4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）	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