

★ ★ 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。

かんたん体操

日時：8月30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：8月19日(月)午後5時まで

抽選日：8月20日(火)午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：7月19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



夏祭り・盆踊り大会

参加費無料・申し込み不要

子供から大人まで どなたでも

参加できる楽しい夏祭り・盆踊り大会です

日時：8月2日(金) 午後1時30分～3時

【受付は午後1時15分～】

場所：老人福祉センター  
2階 大広間

対象：市内在住の方

持ち物：動きやすい服装・水分

★ ★ ★ ★ 盆踊り・練習会 ★ ★ ★ ★

7月25日(木)・31日(水) 午後1時30分～3時

指導：舞踊の西野弘子先生



お楽しみ落語会

日時：8月28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



紙画サークル 募集中!!

絵が苦手な人でも和紙に助けられて  
楽しく絵を描くことができます



※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
	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	かみかみ体操 ヨガ1組
午後		カラオケ 手工芸	健康体操1組		てらこやB	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	百歳体操 歌体操	俳句	輪投げ大会 フラワーアレンジメント	百歳体操	紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		コーラス		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	休館日 海の日	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	詩吟
午後						舞踊 ほのほのあいちゃん
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	茶道 百歳体操	コーラス	お誕生会	百歳体操	ヨガ2組 オカリナ	ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
午後	太極拳2組			盆踊り練習 ウクレレ		
	29日	30日	31日			
午前	百歳体操	コーラス	盆踊り練習			
午後						

5月の事業風景より

5/29(水) 心房細動 →

5/22(水) お誕生日会 ↓



5/30(木) スマホ講習会 ↓



	月	火	水	木	金	土
午前				1日	2日	3日
				健康体操2組 百歳体操		詩吟 かみかみ体操
午後					夏祭り盆踊り大会	ヨガ1組
午前	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	百歳体操		俳画	百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後			健康体操1組	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	
午前	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	休館日			健康体操2組 百歳体操		詩吟 かみかみ体操
午後	振替休日				舞踊 ほのほのあいちゃん	ヨガ1組
午前	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	百歳体操			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後			健康体操1組	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	
午前	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	百歳体操			百歳体操	かんたん体操	かみかみ体操
午後	太極拳2組	コーラス	お楽しみ落語会			

## 老人クラブコーナー

### 第19回 大老連グラウンド・ゴルフ大会 団体戦で準優勝しました！

6月7日(金)に 大阪城公園 太陽の広場にて開催され、4月の区老連大会で上位に入った6名が、気持ちよく晴れた空の下で3ラウンドをプレーされ、団体戦で6名の合計スコアが404で、初の表彰、準優勝でした！

また個人戦でも、長池連合の近藤 正さんがスコア61で第9位となりました。  
おめでとうございます！



### 阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 8月7日(水)  
梅田呉服座大衆演劇定例観劇会  
開演12:30(3時間程度)  
申込締切 7/27(土)  
各連合老人クラブで取りまとめ
- 9月5日(木)  
大阪市高齢者福祉大会
- 9月7日(土)  
ちょこっとウォーキング  
長池連合&文の里連合  
長池公園北端スタート
- 9月13日(金)  
見守りサポーターフォローアップ研修  
阿倍野区民センター小ホール
- 9月20日(金)  
全国一斉「社会奉仕の日」清掃活動

# 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6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