

★ ★ 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：10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

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：9月24日(火)午後5時まで

抽選日：9月25日(水)午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：8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



代表者連絡会

第1回目

第2回目

日時：9月11日(水) | 10月31日(木)

午前10時～ | 午後1時30分～

場所：老人福祉センター 2階 大広間

対象：サークルの代表者の方

内容：文化祭 について



8月・9月
生まれの方のお誕生日会

HAPPY BIRTHDAY

日時：9月25日(水)

午後1時15分～2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

お誕生日月以外の方も参加できます

申込：お誕生日月の方は9月19日(木)

午後5時までに申し込み下さい

楽しいゲームやレクリエーション、写真撮影などを企画しています



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
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
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前	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	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 山の日 振替休日			健康体操2組 百歳体操		詩吟 かみかみ体操
午後					舞踊 ほのほのあいちゃん	ヨガ1組
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前	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			

6月の事業風景より

8(土) ギター演奏会



14(金) かんたん体操



26(水) お楽しみ落語会



	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 手工芸	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	俳句	代表者連絡会	百歳体操	紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス	フラワーアレンジメント	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	休館日			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	敬老の日	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	休館日			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	秋分の日 振替休日	コーラス	お誕生会	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
	30日					
午前	茶道 百歳体操					
午後	太極拳2組					

老人クラブコーナー

9/13(金) 阿倍野区老連
見守りサポーターフォローアップ研修

場 所 阿倍野区民センター 小ホール
 時 間 午後2時～
 内 容 地域の高齢者が抱える独居や認知力の低下といった様々な課題や、コロナ禍以降も続く特殊詐欺被害の手口など最新の情報を、老人クラブで誕生した見守りサポーターさんを中心に共有していきます。
 講 師 阿倍野区社会福祉協議会
 区内3地域包括支援センター
 阿倍野警察署

阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 9月2日(月) 区老連高齢者防火防災研修会
- 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
- 9月13日(金) 見守りサポーターフォローアップ研修
- 9月20日(金) 全国一斉「社会奉仕の日」清掃活動
- 10月5日(土) アベノ健康展に出展
- 10月14日(月祝) あべのカーニバルに出展
- 10月19日(土) ちょこっとウォーキング阿倍野連合&晴明丘連合



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7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