

★ ★ 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。

絵手紙年賀状作り

日時：11月18日(月)  
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

内容：顔彩を使い年賀状を作ります

定員：16名(抽選)

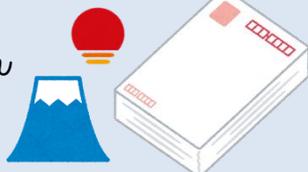
講師：水本 久代 さん

参加費：250円

持ち物：小筆

申込：11月5日(火) 午後5時まで

抽選日：11月6日(水) 午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：10月18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)



文化祭

11月21日(木)・22日(金)

市内在住の方ならどなたでもお越しいただけます。申込不要です。お気軽にお越し下さい

作品展：21(木)午前10時～午後4時

22(金)午前10時～午後3時

お茶席：21(木)午後1時30分～午後3時

発表会：22(金)午後1時～午後4時

場所：老人福祉センター

対象：市内在住の方

費用：お茶席のみ実費



10月・11月 生まれの方のお誕生日会

HAPPY BIRTHDAY

日時：11月27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11月14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



※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	4日	5日
		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
午前	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	百歳体操	俳句		百歳体操	かんたん体操 紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		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	ギター演奏会
午前	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	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	スポーツの日	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
午前	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	百歳体操			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス		ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
午前	28日	29日	30日	31日		
	茶道 百歳体操	てらこやA		百歳体操		
午後	太極拳2組	てらこやB	お楽しみ落語会	代表者連絡会		

8月の事業風景より 8/28(水) お楽しみ落語会



天満天神の会の皆様による素人寄席。年に4回開催。今回の演目は「ろくろ首」「片棒」「天災」の3つでした。多目的室にて「ふれあい喫茶」も同時開催。コーヒーとお菓子でほっこり。

8/30(金) かんたん体操



明るく元気な明石先生。いつも大人気です。参加者の感想「股関節や肩の動かし方を教えていただいて良かったです。楽しく勉強できました。」「いつも楽しく、専門的な事を話していただき、すごく勉強になりました。」



	月	火	水	木	金	土
午前 午後					1日 てらこやA	2日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
	4日 <b>休館日</b> 振替休日 (文化の日)	5日 カラオケ 手工芸	6日 俳画 健康体操1組	7日 健康体操2組 百歳体操	8日 紙画 ヨガ2組 オカリナ	9日 かみかみ体操 ゆったりエアロ 午後2時~
午前 午後	11日 百歳体操 歌体操	12日 俳句 コーラス	13日	14日 健康体操2組 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	16日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
	18日 百歳体操 絵手紙年賀状	19日 カラオケ 手工芸	20日 文化祭 準備	21日 文化祭 お茶席 作品展	22日 文化祭 発表会 作品展	23日 <b>休館日</b> 勤労感謝の日
午前 午後	25日 茶道 百歳体操 太極拳2組	26日 コーラス	27日 お誕生会	28日 干支の色紙 百歳体操 干支の色紙	29日 ヨガ2組 オカリナ	30日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道

**老人クラブコーナー**

**10/17(木) 阿倍野区老連  
令和6年度 老人クラブ大会 開催します**

場 所 阿倍野区民センター 2階 大ホール  
 受付開始 午前11時  
 開 会 正午  
 内 容 第1部 式典(各地域役員の永年勤続表彰)  
 第2部 サークル発表会  
 (踊り・体操・歌・演奏など多彩)

ご来場の際  
マスク推奨

先着300名に  
参加賞進呈

お楽しみ抽選会  
あります!



阿倍野区老人クラブ連合会  
今後の予定

- 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&清明丘連合  
9:30 北畠公園スタート
  - 11月10日(日)  
あべのウォークPart38  
9:30 阿倍野区役所 集合
- ※ウォーキング参加の会員さまへ。  
入会をお勧めしたいお友達と、ぜひ一緒にご参加ください!

# 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。✿

令和6年9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