

★★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。

代表者連絡会

日時：4月9日（水）
午前10時～
場所：老人福祉センター
2階 大広間
内容・文化祭について
・利用証の更新について
・ご利用規約について



健康セミナー

♡見逃すな♡

寝たきりつくる心房細動

日時：5月30日（金）午前10時～12時
場所：老人福祉センター 2階 大広間
対象：阿倍野区内在住の60歳以上の方
講師：帝塚山病院・帝塚山リハビリテーション病院
総院長 福並 正剛 先生
内容：心房細動についてのお話と検診
定員：20名（抽選）
持ち物：筆記用具
申込：5月15日（木）午後5時まで
抽選日：5月16日（金）午前中



スマホで始めよう！ SoftBank セキュリティと健康管理講座

日時：5月29日（木）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
（スマホは貸出ます au / docomo でもOK）
定員：20名（抽選）
内容：スマホデビューからもう1歩！
スマホの便利な使い方講座です
スマホの操作に慣れてない方や安全に不安な方も気軽にご参加ください
講師：ソフトバンク（株）
スマートフォンアドバイザー
申込：5月14日（水）午後5時まで
抽選日：5月15日（木）午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：4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
開催につきましては中止になることがあります



4月・5月生まれの方の

♡お誕生会♡

楽しいゲームや催し、写真撮影など

日時：5月28日（木）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60歳以上の方
誕生月以外の方も参加できます
※誕生月の方は5月15日（木）午後5時までに申し込みをお願いします



※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 午後		1日 生花	2日 俳画	3日 健康体操2組 百歳体操	4日 てらこやA	5日 詩吟 かみかみ体操
		カラオケ 手工芸	健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
午前 午後	7日 百歳体操	8日 コーラス 俳句	9日 代表者連絡会 フラワーアレンジメント	10日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	11日 かんたん体操 紙画 ヨガ2組 オカリナ	12日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	14日 百歳体操 歌体操	15日 カラオケ 手工芸	16日 健康体操1組	17日 健康体操2組 百歳体操	18日 てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	19日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	21日 百歳体操	22日 コーラス	23日 お楽しみ落語会	24日 百歳体操 ウクレレ	25日 ヨガ2組 オカリナ	26日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
	28日 茶道 百歳体操 太極拳2組	29日 休館日 昭和の日	30日 ギター演奏会			
午前 午後						

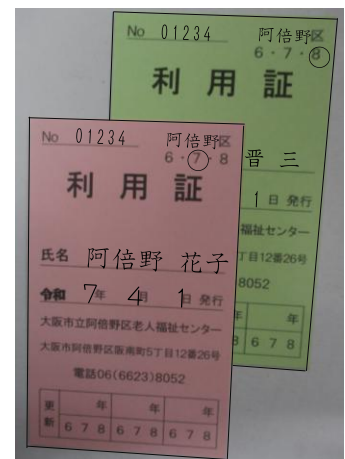
2月の事業風景より
2/26(水) お楽しみ落語会



天満天神の会の素人寄席
今回の演目は「平林」「所帯念仏・
蝦蟇(がま)の油」「宿替え」でした

利用証更新のお知らせ

4月1日より利用証の更新を行います
ご来館時には忘れずに利用証の提出をお願いします
住所や電話番号など変更がございましたらお知らせください



	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 生け花 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

老人クラブコーナー

区老連健康ウォーキング事業 令和7年度も実施します

マスク着用の見直しなど、新型コロナウイルス感染対策のあり方が変化していますが、老人クラブでは今後も、マスクの着用のご協力を呼びかけながらウォーキングを実施してまいります。

詳細については、ちょこっとウォーキングの開催チラシなどでご確認ください。



【日 程】

- 4月 6日(日)
- 5月 19日(月)
- 9月 13日(土)
- 10月 25日(土)
- 1月 17日(土)

【開催する連合】

- ちょこっと
高松連合&常盤連合&金塚連合
- ちょこっと阪南連合
- ちょこっと
長池連合&文の里連合
- ちょこっと
阿倍野連合&晴明丘連合
- ちょこっと
王子連合&丸山地域

【集合場所】

- 三明町公園
- 阪南公園
- 長池公園北端
- 北畠公園
- 区民センター
西側広場



あべのウォークは区役所のお知らせをご確認ください。

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。✿

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