



絵手紙年賀状作り

日 時：11月20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

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：300円 / 持ち物：小筆、黒の水性サインペン

申 込：11月4日（火）午後5時まで

抽選日：11月5日（水）午前中



文化祭

11月13日（木）・14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：13（木）午前10時～午後4時

14（金）午前10時～午後3時

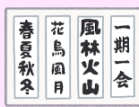
お茶席：13（木）午後1時00分～午後3時

発表会：14（金）正午～午後3時30分（予定）

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



干支の色紙作り

日 時：11月27日（木）

① 午前10時～ ② 午後1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：はさみ・小さい箱 / 講師：辻阪 秋代 さん

費 用：300円 / 定員：①②各20名（抽選）

内 容：色紙にフェルトを使って作ります

申 込：11月10日（月）午後5時まで

抽選日：11月11日（火）午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日 時：10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

費 用：¥50・メニュー：コーヒー（お菓子付）



10月・11月 生まれの方のお誕生日会

HAPPY BIRTHDAY

日 時：11月26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10日（月）

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。

2025年

阿倍野区老人福祉センター

10月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	 10月 		1日 俳画	2日 健康体操2組 百歳体操	3日 てらこやA	4日 詩吟 かみかみ体操
午後			健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
午前	6日 百歳体操	7日 生花	8日	9日 百歳体操	10日	11日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		カラオケ	ギター演奏会 フラワーアレンジメント	太極拳1組 ウクレシ	ヨガ2組 オカリナ	
午前	13日 休館日	14日	15日	16日 健康体操2組 百歳体操	17日 てらこやA	18日 詩吟 かみかみ体操
午後	スポーツの日	コーラス 俳句	健康体操1組	かんたん体操	民謡 ほのぼのあいちゃん	ヨガ1組
午前	20日 百歳体操	21日	22日	23日 百歳体操	24日	25日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操10/13分	カラオケ 手工芸	お楽しみ落語会	ウクレシ	ヨガ2組 オカリナ	書道
午前	27日 茶道 百歳体操	28日 代表者連絡会	29日	30日 百歳体操	31日	
午後	太極拳2組	コーラス	スマホ講習会	ウクレシ11/13分	ヨガ2組11/14分	

8・9月の事業風景より

9/12(金) 自転車講習会

8/27(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
「天狗刺し」「骨つり」「ふたなり」でした



来年度より罰則が強化される自転車の交通ルール
真剣な眼差しで阿倍野警察署の方の説明を聞き
質疑応答して活発に意見交換をしていました

	月	火	水	木	金	土
午前						1日
午後						詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前	3日 休館日	4日	5日 俳画	6日 健康体操2組 百歳体操	7日 てらこやA	8日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	文化の日	カラオケ	健康体操1組	太極拳1組11/13分	てらこやB オカリナ11/14分	
午前	10日 百歳体操	11日	12日 文化祭 準備	13日 文化祭 お茶席 作品展	14日 文化祭 発表会 作品展	15日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午後	歌体操	コーラス 俳句				
午前	17日 茶道11/24分 百歳体操	18日	19日	20日 健康体操2組 百歳体操	21日 てらこやA	22日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	太極拳2組11/24分	カラオケ 手工芸	健康体操1組	絵手紙年賀状	民踊 ほのぼのあいちゃん	書道
午前	24日 休館日	25日	26日	27日 干支の色紙作り 百歳体操	28日	29日 かみかみ体操
午後	振替休日 (勤労感謝の日)	コーラス	お誕生会	干支の色紙作り ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	

老人クラブ コーナー

**10/16(木) 阿倍野区老連
令和7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13日（月祝）
あべのカーニバルに出展
- 10月25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8日（土）
あべのウォークPart4 1
9：30 阿倍野区役所 集合
- 11月20日（木）
大阪松竹座『じゃりん子チエ』観劇会

※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。✿

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
民 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