

阿倍野区
老人福祉センター だより



平成28年

5月号

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

発行：阿倍野区老人福祉センター
電話 6623-8052 FAX6623-2876

ヨガ講習会（全3回）

日 時：6月2日・16日・30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
内 容：基本的な呼吸やポーズを学びます。
対 象：市内在住の60歳以上の方
定 員：20名（抽選）初めての方優先
参加費：無料
持ち物：ヨガマット（バスタオル可）・水分
フェイスタオル・動きやすい服装
申 込：5月7日（土）午前10時～
14日（土）午後5時までに
電話またはセンター窓口にて受付
抽選日：5月16日（月）午前中
※当選者にはセンターより連絡いたします。

認知症サポーター養成講座

認知症について学び、認知症の方やそのご家族の方たちとの接し方を学びます。

日 時：6月3日（金）
午後1時30分～午後3時
場 所：老人福祉センター 2階 大広間
対 象：市内在住の方
定 員：40名（先着）
参加費：無料
申 込：5月7日（土）午前10時～
電話またはセンター窓口にて受付

健康セミナー

「健腸寿命」について

日 時：6月8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：30名（抽選）
参加費：無料
内 容：健腸寿命についての講話と血管年齢測定
申 込：5月19日（木）午前10時～
26日（木）午後5時までに
電話またはセンター窓口にて受付
抽選日：5月27日（金）午前中
※当選者にはセンターより連絡いたします。

4月・5月生まれの方の お誕生会



日 時：5月26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60歳以上の方
誕生月以外の方も参加できます。
内 容：誕生月の方のお祝い・フルーツ演奏
ミニ輪投げ大会・ビンゴゲーム
※誕生月の方は5月19日（木）
午後5時までに事前申込をお願いします。
当日の写真撮影は12時30分より開始
します。

※事業の申込は全て本人からに限りさせていただきますので、ご了承ください。

【老人福祉センターご案内】

老人福祉センターはおおむね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）

＜老人福祉センター付近図＞




＜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
市バス 阪南町5丁目バス停より北へ徒歩約5分

2016年

阿倍野区老人福祉センター

5月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午後	書道1組	休館日	休館日	休館日	おとなのてらこや	詩吟
午前	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午後	歌体操	茶道1組 俳句1組 コーラス	川柳講座① 10:00~ フラワーアレンジメント	俳画1組 太極拳1組	紙画 フラダンス オカリナ	ゆったりエアロ
午前	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午後	歌体操	生花1・2組 カラオケ	俳画2組 健康体操 手工芸		おとなのてらこや 舞踊	詩吟 俳句2組
午前	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午後	茶道2組 太極拳2組	コーラス	川柳講座② 10:00~ 手工芸	お誕生会 1:15~	フラダンス オカリナ	ゆったりエアロ 書道2組
午前	30日	31日				
午後		カラオケ				



3月の事業風景より



3月17日 お誕生会



←安来節

笑いヨガ→



3月23日 ふれあい
ギターコンサート



桃山学院高校クラシックギター一部
コーラスサークル「ピッコロ」



3月29日 春の歩こう会



天王寺七坂と周辺の史蹟めぐり

2016年

阿倍野区老人福祉センター

6月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前			1日 俳画1組	2日	3日 おとなのてらこや	4日 詩吟
午後			健康体操 手工芸	ヨガ講習会① 13:30~	認知症サポーター 養成講座 13:30~	
午前	6日 歌体操	7日 生花1・2組	8日	9日	10日 紙画	11日 ゆったりエアロ
午後	書道1組	カラオケ	「健腸寿命」 13:30~ フラワーアレンジメント	太極拳1組	フラダンス オカリナ	
午前	13日 歌体操	14日 茶道1組 俳句1組	15日 俳画2組	16日	17日 おとなのてらこや	18日 詩吟
午後		コーラス	健康体操 手工芸	ヨガ講習会② 13:30~	舞踊	俳句2組
午前	20日	21日	22日	23日	24日	25日 ゆったりエアロ
午後		カラオケ	マジック講習会 13:30~		フラダンス オカリナ	書道2組
午前	27日 茶道2組	28日	29日	30日	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>あれ取って たのむ夫に 知らん顔 高子</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の川柳 山陰を蛇行しながら鳥帰る 英子</p> </div> </div>	
午後	太極拳2組	コーラス	健康体操	ヨガ講習会③ 13:30~		

老人クラブコーナー

平成28年度 区老連定期総会 および 春の社会見学研修会を開催します

開催日：5月19日（木）
開催場所：グランパレー京岩
見学場所：黒壁の街並み（滋賀県長浜市）

※参加者は各連合老人クラブの新旧役員
および理事の方々となります。

あべのウォークPart18 （医師と歩こうあべのウォーク）

開催日：5月29日（日）
集合時間：9時30分
集合場所：阿倍野区役所
講師：井上剛先生
講演内容：「ロコモティブシンドロームについて」
行先：7km 今川緑道～駒川中野～大和川
～近鉄矢田駅（ゴール）
4km 今川緑道～駒川中野（ゴール）
参加費：500円





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。☆

平成28年4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)	1組	第1 (月)	13:30~15:30	●	6ヵ月3,000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
	2組	第4 (土)	13:30~15:30	○		
生 花 (草月流)	1組	第1 (火)	10:00~11:00	○	4・5月、6・7月 2,000円	花袋・花ばさみ
	2組	第1 (火)	11:00~12:00	○	9~12月、1~3月 3,000円	
俳 画	1組	第1 (水)	10:00~12:00	○	6ヵ月3,300円	筆・硯・墨・顔彩・下敷 水入れ・布巾・小皿・文鎮
	2組	第3 (水)	10:00~12:00	○		
茶 道 (表千家)	1組	第2 (火)	10:00~12:00	○	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白 靴下
	2組	第4 (月)	10:00~12:00	○		
俳 句	1組	第2 (火)	10:00~12:00	○	6ヵ月2,000円	筆記用具
	2組	第3 (土)	13:30~15:30	○	6ヵ月4,500円	
太極拳	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
	2組	第4 (月)	13:30~15:00	○		
フラワー アレンジメント	—	第2 (水)	13:30~15:30	●	月1,600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	
歌体操	—	第1・2(月)	10:00~11:30	●	6ヵ月1,000円	運動のできる服装
詩 吟	—	第1・3(土)	10:00~12:00	●	月500円 (コピー代別)	筆記用具
おとなのてらこや (脳のトレーニング)	—	第1・3(金)	10:00~11:30	●	月600円	筆記用具
カラオケ	—	第1・3(火)	13:30~15:30	○	年間4,000円	
健康体操	—	第1・3(水)	13:30~15:00	●	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
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)	
フラダンス	—	第2・4(金)	13:30~15:00	○	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
手工芸	—	第1・3(水)	13:30~15:30	○	材料費のみ	
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	
囲碁将棋同好会	—	(毎日、主に午後からの利用が多い)		—	—	(初めに世話人等を紹介します)

○は見学後、入会できます。 ●は満員のため、順番待ちです。

サークル紹介～オカリナ～

平成28年4月より新しく
オカリナサークルができました。

活動日 毎月第2・4金曜日
13:30~14:30

