

阿倍野区



平成28年 9月号

# 老人福祉センター だより

発行：阿倍野区老人福祉センター

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

電話 6623-8052 FAX6623-2876

## 音楽療法



みんなで心身ともにリフレッシュ！

日時：9月30日（金）  
午前10時30分～正午

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）

講師：大阪市生涯学習インストラクター  
平田 頼子さん

申込：9月9日（金）午前10時～  
9月15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：9月16日（金）午前中

※当選者にはセンターより連絡いたします。

## ふれあいマッサージ



日時：10月14日（金）  
午前10時～正午

場所：老人福祉センター 2階 大広間

内容：1人20分の施術です。

対象：市内在住の65歳以上の方

定員：24名（先着）各6名ずつ

①午前10時～10時30分  
②午前10時30分～11時  
③午前11時～11時30分  
④午前11時30分～正午

申込：9月15日（木）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

#### 認知症のお話とストレッチ

日時：10月6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

定員：30名（抽選）

申込：9月15日（木）午前10時～  
9月21日（水）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：9月23日（金）午前中

※当選者にはセンターより連絡いたします。

## 笑いヨガ

日時：10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

定員：20名（抽選）

講師：大阪市生涯学習インストラクター  
岡本 笑美子さん

申込：9月27日（火）午前10時～  
10月3日（月）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：10月4日（火）午前中

※当選者にはセンターより連絡いたします。

## ほのぼのあいちゃん

日時：9月27日（木）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  
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円

メニュー：コーヒーまたは紅茶（お菓子付き）

※送迎を希望される方はご相談下さい。



### 第3回代表者連絡会

日時：10月13日（木）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

※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。

2016年 阿倍野区老人福祉センター 9月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 午後				1日 百歳体操 アロマストレッチ 13:30~	2日 おとなのてらこや	3日 詩吟
	5日 歌体操 百歳体操 書道1組	6日 生花1・2組 カラオケ	7日 俳画1組 健康体操 手工芸	8日 百歳体操 太極拳1組	9日 紙画 フラダンス オカリナ	10日 ゆったりエアロ
午前 午後	12日 歌体操 百歳体操	13日 茶道1組 俳句1組 コーラス	14日 フラワーアレンジメント	15日 百歳体操 お誕生会 13:15~	16日 おとなのてらこや 舞踊	17日 詩吟 俳句2組
	19日 休館日	20日 カラオケ	21日 俳画2組 健康体操 手工芸	22日 休館日	23日 フラダンス オカリナ	24日 ゆったりエアロ 書道2組
午前 午後	26日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	27日 コーラス ほのぼのあいちゃん	28日 見どころたくさん 大阪市の博物館・美術館10:00~	29日 百歳体操	30日 音楽療法 10:30~	

7月の事業風景より

7月21日 お誕生会



7月26日 折紙講習会



折紙で  
花火を作成



この歳で  
やりたいことが  
たんとある  
いさを

今月の川柳  
への字口  
子に注意され  
あんたもや  
文子

7月28日

館長杯 囲碁将棋大会



囲碁の部



将棋の部

	月	火	水	木	金	土
午前 午後						1日 詩吟
3日 歌体操 百歳体操 書道1組						4日 カラオケ
午前 午後	10日 休館日	11日 茶道1・2組合同 俳句1組 コーラス	12日	13日 代表者連絡会◎ 10:00~ 百歳体操 太極拳1組	14日 ふれあいマッサージ 10:00~ 紙画 フラダンス オカリナ	15日 詩吟 俳句2組
午前 午後	17日 歌体操 百歳体操 太極拳2組	18日 カラオケ ほのほのあいちゃん	19日 俳画2組 健康体操 手工芸	20日 百歳体操 笑いヨガ 13:30~	21日 おとなのてらこや 舞踊 オカリナ	22日 ゆったりエアロ 書道2組
午前 午後	24日 茶道1・2組合同 百歳体操	25日 コーラス	26日 文化祭準備 生花・フラワー アレンジメント 生け込み	27日 文化祭 発表会 作品展	28日 文化祭 お茶席 作品展	29日 つながりフェスタ
午前 午後	31日 百歳体操	<b>文化祭10月27日(木)・28日(金)・29日(土)</b> <b>作品展</b> 27日(木)・28日(金) 午前10時~午後4時 29日(土) 午前10時~正午 <b>発表会</b> 27日(木) 午後1時~4時 <b>お茶席</b> 28日(金) 午後1時~3時 <b>つながりフェスタ</b> 29日(土) 詳しくは次号で!				

## 老人クラブコーナー

全国一斉「社会奉仕の日」  
清掃活動を実施します!

「きれいな地球を子どもたちへ」をスローガンに、9月20日(火)を「社会奉仕の日」と定め、区内各地域の老人クラブが一斉に、公園や道路などの清掃・緑化・美化活動を実施します。活動を見かけた際はぜひ声をかけてください!

10月12日(水)  
第3回 老人クラブ大会  
開催します!

第1部で老人クラブ大会、第2部でサークル発表会を実施します。  
日 時：10月12日(水)  
第1部・正午~  
第2部・午後1時~  
場 所：阿倍野区民センター 大ホール  
★先着で参加賞あり。  
★お楽しみ抽選会もあります!

~区老連健康ウォーキング事業~  
ちょこっとウォーキング  
長池連合長寿会で開催!

開催日：9月11日(日)  
集合時間：9時30分  
集合場所：長池公園 北端  
コース：長池公園~田辺大根の碑~俳優記念碑~北田辺の大楠~長池公園ゴール  
★老人クラブ会員に限らず、どなたでも参加できます。  
★「あべのウォーク登録カード」をご持参ください。



# 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。✿

平成28年8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。

## 【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