

健康セミナー

高齢者のための栄養教室

～低栄養とロコモ予防で伸ばそう健康寿命～

日 時：2月28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

内 容：高齢者の食事についての講話と試食

定 員：24名（抽選）

参加費：50円（材料費）

持ち物：筆記用具

講 師：阿倍野区保健福祉センター
 管理栄養士 西島慶子さん

協 力：阿倍野区食生活改善推進員協議会

申 込：2月6日（火）～2月14日（水）

抽選日：2月15日（木）午前中

※参加費は事前入金（2月26日（月）まで）
 となります。



初めての楽しくわかる

i P h o n e 体験講座

最初に知っておきたい基本操作方法、
 日常生活や旅行で役立つアプリの探し方から
 活用術の紹介をします。

日 時：3月22日（木）

午後1時30分～3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

今までにスマートフォンを使った
 ことのない方

講 師：ソフトバンク株式会社
 スマートフォンアドバイザー

定 員：20名（抽選）

申 込：3月2日（金）～3月8日（木）

抽選日：3月9日（金）午前中

※iPhoneは1人1台貸し出します。

総合相談事業

遺品整理の現場から

～モノが語る生きた道～

日 時：3月1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

講 師：(株)メモリーズ
 代表 横尾将臣さん

定 員：30名（先着順）

内 容：残されたモノから見えてくる人生
 を通して今をどう生きるか考える。

申 込：2月13日（火）午前10時～



第2回代表者連絡会

日 時：3月14日（水）午前10時～

場 所：老人福祉センター 2階 大広間

今回の代表者連絡会は現代表の方1名と
 新代表の方1名の出席でお願いします。

2月末までに出席者名をご連絡ください。

オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

困りごとや不安など、一人で抱えていませんか？
 ほっと一息つける語らいの場、相談もでき
 ますのでお気軽にお越し下さい。

日 時：2月27日（火）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円・コーヒーまたは紅茶（お菓子付き）

（区内無料送迎あり）



※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限り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 百歳体操	2日 おとなのてらこや	3日 詩吟
				5日 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
午前 午後	12日 休館日	13日 茶道1組 俳句1組 コーラス	14日 薬の飲み方 フラワーアレンジメント	15日 百歳体操	16日 おとなのてらこや 舞踊	17日 詩吟 俳句2組
	19日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	20日 カラオケ	21日 俳画2組 健康体操 手工芸	22日 百歳体操 ウクレレ講習会	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 ほのほのあいちゃん	28日 栄養教室 手工芸			

📷 11・12月の事業風景より



12/1・8・15・22
傾聴ボランティア養成講座

12/13 クリスマス会

12/21 エルちゃんの見守り講座

1/11 新春のつどい

	月	火	水	木	金	土
午前 午後				1日 百歳体操	2日 おとなのてらこや	3日 詩吟
				遺品整理の現場から		
午前 午後	5日 百歳体操	6日 生花1・2組	7日 俳画1組	8日 百歳体操	9日 紙画	10日 ゆったりエアロ
	書道1組	カラオケ	健康体操 手工芸	太極拳1組 ウクレレ講習会	フラダンス オカリナ	
午前 午後	12日 歌体操1組 百歳体操	13日 茶道1組 俳句1組	14日 代表者連絡会②	15日 百歳体操	16日 おとなのてらこや	17日 詩吟
	歌体操2組	コーラス	健康体操 フラワーアレンジメント		舞踊	俳句2組
午前 午後	19日 百歳体操	20日 カラオケ	21日 休館日	22日 百歳体操 iPhone体験講座	23日 フラダンス オカリナ	24日 書道2組
午前 午後	26日 茶道2組 百歳体操	27日 俳画2組	28日	29日 百歳体操	30日	31日 ゆったりエアロ
	太極拳2組	コーラス ほのほのあいちゃん	お誕生会	ふれあいギターコンサート		

老人クラブコーナー

区老連広報紙

『ふれあいあべの』

第21号を発刊しました！

新規事業「作品展」のほか、女性部体験学習会、社会見学研修会などの区老連行事の報告、各連合老人クラブの活動報告、会員の皆さんの投稿作品が、満載の広報紙です。

老人福祉センターにも設置しているので、是非ご覧ください！



～高齢消費者被害防止キャンペーン事業～ 見守りサポーター養成講座 開催しました！

1月23日(火)午後1時から阿倍野区民センター小ホールにて、高齢消費者特殊詐欺被害防止の「見守りサポーター」を養成するための講座を開催し、区内10連合の老人クラブから100名の「見守りサポーター」が誕生しました。

高齢者を狙った特殊詐欺被害は年々増加しています。会員の方に限らず、困っているサイン、不審な様子を見かけたら、気軽にご近所の見守りサポーターにご相談ください！



あべのウォークPart26 開催！

開催日：3月3日(土)
集合時間：9時30分
集合場所：阿倍野区役所
参加費：無料
コース：区役所～長居公園方面

- ★詳細は『広報あべの』にてご確認ください。
- ★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。❖

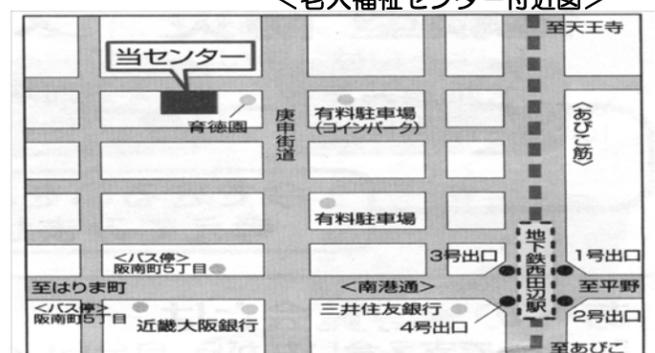
平成30年1月現在

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	○	月1,100円 ※集金についてはサークルにご確認ください。	花袋・花ばさみ
	2組	第1 (火)	11:00~12:00	○		
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	○	6ヵ月3,000円	
歌体操	1組	第2 (月)	10:30~12:00	○	6ヵ月1,000円	運動のできる服装・タオル・飲物
	2組	第2 (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	
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	●	4ヵ月2,400円	筆記用具
カラオケ	—	第1・3(火)	13:30~15:30	○	年間4,000円 ※ただし入会時に1,000円(機材使用料等として)	
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	○	2ヵ月1,000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	
オカリナ初級	—	第2・4(金)	14:30~15:30	○	4ヵ月2,000円	

○は見学後、入会できます。●は満員のため、順番待ちです。

*囲碁・将棋は毎日、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

分

市バス 阪南町5丁目バス停より北へ徒歩約5分

【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)