

阿倍野区
老人福祉センター だより



平成30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

4月・5月生まれの方の
お誕生会



日時：5月23日（水）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。
内容：演芸・体操他
※誕生月の方は5月16日（水）までに
申し込みをお願いします。
※当日の写真撮影は午後1時より開始します。

か た ん 体 操

日時：5月29日（火）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：明石 典子さん
内容：椅子に座ってできる体操です。
定員：20名（抽選）
参加費：100円
申込：5月10日（木）～5月17日（木）
抽選日：5月18日（金）午前中
*参加費は事前入金（5月25日（金）まで）となります。



シニア男性料理教室
(2回コース)

男性だけの料理教室で、
楽しく料理の基礎について学びませんか？

日時：6月15日・22日（金）
午前10時～午後0時30分
（受付は9時45分より）



場所：阿倍野区役所 別館2階多目的室
対象：市内在住の60歳以上の男性の方
内容：講話と調理実習（初心者の方向け）
定員：15名（先着順）
持ち物：筆記用具・エプロン・手ふき
三角巾（大きめのハンカチ可）
費用：800円
（1回400円×2回・実習材料費）
申込：5月9日（水）午前10時～
※参加費は6月8日（金）までにセンターへ持参
協力：阿倍野区保健福祉センター
阿倍野区食生活改善推進員協議会

※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。

楽しく活脳レクリエーション

手指を動かして脳を活性化させましょう！

日時：5月31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：太田 巳加さん
定員：24名（抽選）
参加費：100円
申込：5月10日（木）～5月17日（木）
抽選日：5月18日（金）午前中
*参加費は事前入金（5月25日（金）まで）となります。



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：5月22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）

※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 生花1・2組	2日 俳画1組	3日 休館日	4日 休館日	5日 休館日
		カラオケ	健康体操 手工芸			
午前 午後	7日 茶道2組 百歳体操 書道1組	8日 茶道1組 俳句1組 コーラス	9日 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 てらこやA 紙画 フラダンス オカリナ	12日 ゆったりエアロ かみかみ体操 詩吟
	14日 歌体操1組 百歳体操	15日 カラオケ	16日 俳画2組	17日 百歳体操 ヨガ講習会	18日 てらこやA 舞踊	19日 詩吟 かみかみ体操 俳句2組
午前 午後	21日 百歳体操	22日 コーラス ほのほのあいちゃん	23日 お誕生会	24日 百歳体操 ヨガ講習会 ウクレレ	25日 フラダンス オカリナ	26日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
	28日 百歳体操	29日 かんたん体操	30日	31日 百歳体操 楽しく活脳レクリエーション		
午後 太極拳2組						

📷 3・4月の事業風景より



3/22 初めてのiPhone教室



3/28 誕生会 ハーモニカ演奏

4/11 お花見クルーズ

「おとなのてらこやB」が始まります！

日 時：毎月第1金曜日
午後1時30分～3時
場 所：老人福祉センター
2階 大広間
会 費：1回300円
見学を希望する方は事務所
まで連絡してください。

※従来の第1・第3金曜日
午前中のおとなのてらこやは
「おとなのてらこやA」
になります。



	月	火	水	木	金	土
午前 午後					1日 てらこやA	2日 詩吟 かみかみ体操
					てらこやB	
午前 午後	4日 百歳体操 書道1組	5日 生花1・2組 カラオケ	6日 俳画1組 健康体操 手工芸	7日 百歳体操 ヨカ講習会	8日 紙画 フラダンス オカリナ	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	午前 午後	11日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	12日 茶道1組 俳句1組 コーラス	13日 フラワーアレンジメント	14日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 シニア男性料理 てらこやA 舞踊
午前 午後		18日 百歳体操	19日 カラオケ ほのほのあいちゃん	20日 俳画2組 健康体操 手工芸	21日 百歳体操	22日 シニア男性料理 フラダンス オカリナ
	午前 午後	25日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	26日 コーラス	27日 紙画のうちわ作り	28日 百歳体操 ウクレレ	29日 てらこやB

老人クラブコーナー

あべのウォーク Part 27 (医師と歩こうあべのウォーク)

開催日：6月3日(日)
 集合時間：9時30分
 集合場所：阿倍野区役所
 参加費：500円

※講師・講演内容・行先等は別途案内にてご確認ください



～区老連健康ウォーキング事業～

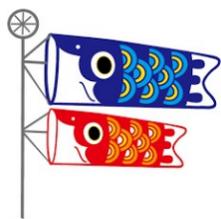
あべのちょこっとウォーキング 阪南連合長寿会で開催!

開催日：5月11日(金)
 集合時間：9時30分
 集合場所：阪南公園
 コース：阪南公園～田辺小学校前～長居植物園入口～
 (ゴール解散)～植物園内自由散策

【約3.3km・約1時間半】

※植物園内の自由散策路は約1kmあります。
 ※入園料200円。市内在住65歳以上の方は無料ですが、
 年齢を確認できるものを提示してください。





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	○	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	
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	○		
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	●	4ヵ月2,400円	筆記用具
	B	第1	(金) 13:30~15:00	○	1回300円 ※集金についてはサークルにご確認ください。	筆記用具
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	
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
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	
ウクレレ	—	第2・4	(木) 13:30~15:00	○	3ヵ月3,000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)

<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