

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

サークル発表会・作品展・お茶席

市内在住の方ならどなたでもお越しいただけます。参加費無料・申込不要ですのでお気軽にお越しください。

【発表会・阿倍野区民センター小ホール】

10月24日(水) 受付開始午後12時～  
 開演 午後12時30分

【作品展とお茶席・老人福祉センター】

～作品展～

11月 1日(木) 午前10時～午後4時  
 2日(金) 午前10時～午後3時

～お茶席～

11月 2日(金) 午後1時～3時  
 お茶席券1枚200円先着100名  
 (当日午前10時より販売開始)



か た ん 体 操

日 時：10月30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

内 容：椅子に座ってできる体操

定 員：20名(抽選)

講 師：明石 典子さん

参加費：100円

申 込：10月12日(金)～10月18日(木)

抽選日：10月19日(金) 午前中

※参加費は事前入金(10月26日(金))までとなります。



紙 画 の 年 賀 状 作 り

日 時：11月16日(金) 午後1時30分～3時30分

場 所：老人福祉センター 1階 会議室

対 象：市内在住の60歳以上の方

内 容：和紙と顔彩を使い絵柄を描きます。

定 員：16名(抽選)

講 師：水原美和子さん

参加費：100円

持ち物：小筆・ティッシュペーパー

申 込：10月23日(火)～11月5日(月)

抽選日：11月6日(火) 午前中

※参加費は事前入金(11月14日(水)まで)となります。

ヨガ講習会(全3回)

日 時：10月25日(木) 11月1日(木) 15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  
 3回とも受講できる方

内 容：基本的な呼吸やポーズを学びます。

定 員：20名(抽選)

講 師：中西 範子さん

参加費：300円

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・水分  
 動きやすい服装・フェイスタオル

申 込：10月10日(水)～10月16日(火)

抽選日：10月17日(水) 午前中

※参加費は事前入金(10月23日(火)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：10月23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)



3ページにも行事案内を掲載しています。

※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	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	百歳体操 書道1組	生花1・2組 カラオケ	俳画1組 健康体操 手工芸	百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	てらこやA てらこやB	詩吟 かみかみ体操
午後	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	休館日	俳句1組 コーラス	認知症について学ぼう フラワーアレンジメント	百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	紙画 フラダンス オカリナ	ゆったりエアロ かみかみ体操
午前	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	歌体操1組 百歳体操	カラオケ	俳画2組 健康体操 手工芸	百歳体操 骨・カルシウムセミナー ワカバ会	てらこやA 舞踊	詩吟 かみかみ体操
午後	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	茶道1・2組合同 百歳体操 太極拳2組	コーラス ほのほのあいちゃん	サークル発表会 (区民センターにて)	百歳体操 ヨガ講習会 ウクレレ	フラダンス オカリナ	ゆったりエアロ つながりフェスタ 書道2組
午前	29日	30日	31日			
	茶道1・2組合同 百歳体操	かんたん体操	作品展準備			
午後						

📷 5・6月の事業風景より



8/17 夏祭り・盆踊り大会



8/31 今の元気をいつまでも  
参加者の声

- ・体の事、再認識させられ今日  
はためになりました。
- ・脳を使う生活、考えながら体  
を動かす事、いいお話たくさ  
ん学ばせていただきました。  
無理せず頑張ります。



9/12  
エネルギーと暮らしについて  
参加者の声

- ・毎日省エネを考えて生活して  
ますが、よりいっそう頑張っ  
て取り組んでいきます。
- ・久しぶりに工作しました。楽  
しかったです。

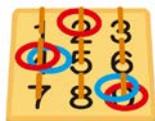


	月	火	水	木	金	土
午前 午後				1日 作品展 (午前10時~午後4時) ヨガ講習会	2日 作品展 (午前10時~午後3時) お茶席 (午後1時~3時)	3日 休館日
				5日 百歳体操 書道1組	6日 カラオケ	7日 俳画1組 健康体操 手工芸
午前 午後	12日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	13日 俳句1組 コーラス	14日 お楽しみ落語会	15日 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	16日 てらこやA 舞踊 紙画の年賀状作り	17日 詩吟 かみかみ体操 俳句2組
	19日 百歳体操	20日 茶道1組 カラオケ	21日 俳画2組 健康体操 手工芸	22日 バスで行く社会見学 百歳体操 ウクレレ	23日 休館日	24日 ゆったりエアロ かみかみ体操 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 お誕生会	29日 干支の色紙作り 百歳体操 干支の色紙作り ワカバ会	30日 傾聴ボランティア区社協 てらこやA フラダンス オカリナ	

### ふれあい喫茶 (つながりフェスタ)

日 時：10月27日(土)  
午前10時30分~午後1時30分  
場 所：老人福祉センター 1階  
対 象：市内在住の方  
内 容：ふれあい喫茶・ゲームコーナー  
費 用：喫茶は一杯50円・お菓子付き  
ゲームは無料

あべのつながり  
フェスタの  
スタンプ会場です



### お楽しみ落語会

日 時：11月14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：素人寄席 天満天神の会  
定 員：50名(先着順)  
申 込：当日午後1時より受付



### 「ふれあい喫茶」同時開催

多目的室にて午後1時~3時30分まで  
50円・コーヒーまたは紅茶  
(お菓子付き)





# 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9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	○		
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。	
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	
ワカバ会	—	第1・3	(木)	13:30~15:30	○	※会費についてはサークルにご確認ください。	

○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