

阿倍野区  平成31年 **4**月号  
老人福祉センター **だ**より

〒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

## お楽しみ落語会

日時：4月24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：50名（先着順）  
内容：素人寄席 天満天神の会  
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  
費用50円・コーヒーまたは紅茶（お菓子付き）

## 利用証更新のお知らせ

平成31年度の更新を4月1日より行いますので、来館時には利用証の提出をお願いします。また電話番号や住所、緊急連絡先に変更のある方は必ず事務所までお知らせください。

センター利用時には利用証の  
提示をお願いします。



※初めてセンターを利用される方へ  
年齢・住所の確認できるもの（運転免許証・  
保険証など）をお持ちください。利用証を発  
行します。

## 4月より「健康体操2組」 が始まります！

日時：毎月第1・第3木曜日  
午前10時～11時30分  
場所：老人福祉センター 2階 大広間  
会費：3か月3,000円  
ご興味のある方は一度見学に来てください。



※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。

## ヨガ講習会（全3回）

日時：5月23日（木）・30日（木）  
6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  
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：5月8日（水）～5月14日（火）

抽選日：5月15日（水）午前中

※参加費は事前入金（5月21日（火）ま  
で）となります。



## 第1回代表者連絡会

日時：4月10日（水）午前10時～  
場所：老人センター 2階 大広間  
内容：利用規約の改正について  
利用証の更新について

## 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：4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）



※事業の申込は全て本人からにら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 百歳体操	2日 生花1・2組	3日 俳画1組	4日 健康体操2組 百歳体操	5日 てらこやA	6日 詩吟 かみかみ体操
	午後 書道1組	カラオケ	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	てらこやB	
午前	8日 歌体操1組 百歳体操	9日 茶道1組 俳句1組	10日 代表者連絡会	11日 百歳体操	12日 紙画	13日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	午後 歌体操2組	コーラス	フラワーアレンジメント	太極拳1組 ウクレレ	フラダンス オカリナ	
午前	15日 百歳体操	16日	17日 俳画2組	18日 健康体操2組 百歳体操	19日 てらこやA	20日 詩吟 かみかみ体操
	午後	カラオケ	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	舞踊	俳句2組
午前	22日 茶道2組 百歳体操	23日	24日	25日 百歳体操	26日 健康おもしろ講座	27日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	午後 太極拳2組	コーラス ほのほのあいちゃん	お楽しみ落語会	かんたん体操 ウクレレ	フラダンス オカリナ	書道2組
午前	29日 休館日	30日 休館日				
	午後					



2月の事業風景より



2/27 栄養教室  
栄養士さんのお話と試食

↓さば缶の具たくさん味噌汁



←参加者の声  
 ・牛乳でカルシウムを取るように進められていたが苦手だったので。今日のさば缶の具たくさん味噌汁は牛乳が入っていたがおいしかった。今日参加して大変よかった。  
 ・食事、生活の大切さを改めて知らされました。思っていた以上に食べきれない、とれてないと感じています。

参加者の声→  
 ・頭の運動100%のひと時でした。楽しい先生の会話に時間を忘れてました。



2/28 活脳レクリエーション



	月	火	水	木	金	土
午前 午後			1日 休館日	2日 休館日	3日 休館日	4日 休館日
午前 午後	6日 休館日	7日 生花1・2組 カラオケ	8日 俳画1組 健康体操1組 フラワーアレンジメント	9日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	10日 紙画 フラダンス オカリナ	11日 ゆったりエアロ かみかみ体操 詩吟
午前 午後	13日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	14日 茶道1組 俳句1組 コーラス	15日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	16日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	17日 てらこやA 舞踊	18日 詩吟 かみかみ体操 俳句2組
午前 午後	20日 百歳体操 書道1組	21日 カラオケ	22日 お誕生会	23日 百歳体操 ヨガ講習会 ウクレレ	24日 フラダンス オカリナ	25日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
午前 午後	27日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	28日 コーラス ほのほのあいちゃん	29日 活脳レクリエーション 手工芸	30日 健康体操2組 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	31日 てらこやA てらこやB	

### 老人クラブコーナー

#### 区老連健康ウォーキング事業 平成31年度も実施します！

今年度も阿倍野区役所の「あべのウォーク」や「あべのちょこつとウォーキング」と連携して実施していきます。

『広報あべの』4月号に年間の日程が掲載されるほか、センター設置のウォーキング開催チラシや『センターだより』などでご確認ください。



【日 程】

- 4月21日(日)
- 5月15日(水)
- 5月26日(日)
- 9月 7日(土)
- 10月26日(土)
- 11月上旬
- 12月14日(土)
- 1月19日(日)
- 3月 1日(日)

【開催する連合・内容】

- ちょこつと  
高松連合&常盤連合&金塚連合
- ちょこつと阪南連合
- あべのウォーク30
- ちょこつと長池連合
- ちょこつと  
阿倍野連合&晴明丘連合
- あべのウォーク31
- ちょこつと文の里連合
- ちょこつと  
王子連合&丸山地域
- あべのウォーク32

【集合場所】

- 三明町公園
- 阪南公園
- 区役所
- 長池公園北端
- 北畠公園
- 区内3カ所の公園
- 長池運動場ゴール
- 桃ヶ池公園時計台
- 区民センター
- 西側広場
- 区役所





# 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31年3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)	13:30~15:30	○	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)	13:30~15:30	○	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)	13:30~15:30	○	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

年未年始(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