

阿倍野区  令和元年 **6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

## 紙画の作品作り

日時：6月21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（水彩絵の具）を使って  
作品を作ります。  
講師：水原美和子さん  
定員：16名（抽選）  
参加費：200円  
持ち物：小筆・ティッシュペーパー  
申込：6月5日（水）～6月12日（水）  
抽選日：6月13日（木）午前中  
※参加費は事前入金（6月19日（水））まで  
となります。

## 夏の輪投げ大会

日時：7月18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：40名（先着）  
申込：6月27日（木）午前10時～



## かんたん体操

日時：7月25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  
内容：椅子に座ってできる体操です。  
講師：明石典子さん  
定員：20名（抽選）  
参加費：100円  
持ち物：動きやすい服装・水分  
申込：7月3日（水）～7月10日（水）  
抽選日：7月11日（木）午前中  
※参加費は事前入金（7月23日（火））まで  
となります。



## 6月・7月生まれの方の お誕生会



日時：7月24日（水）午後1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  
誕生日以外の方も参加できます。  
※誕生日の方は7月17日（水）午後5時  
までに申し込みをお願いします。  
※当日の個人写真の撮影は午後1時より開始します。  
今回は笑いヨガ・ビンゴゲームです。

## 盆踊り練習のお知らせ

日時：7月20日（土）・29日（月）  
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  
※「夏祭り・盆踊り大会」は  
8月2日（金）午後1時30分～です。

※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。

## 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：6月25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 詩吟 かみかみ体操 舞踊
	3日 百歳体操	4日 生花1・2組 カラオケ	5日 俳画1組 健康体操1組 手工芸	6日 健康体操2組 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	7日 てらこやA てらこやB	8日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	10日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	11日 茶道1組 俳句1組 コーラス	12日 今を大切に生きるために フラワーアレンジメント	13日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	14日 紙画 フラダンス オカリナ	15日 詩吟 かみかみ体操 俳句2組
	17日 百歳体操	18日 カラオケ	19日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	20日 健康体操2組 百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	21日 てらこやA 舞踊 紙画の作品作り	22日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	24日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	25日 コーラス ほのほのあいちゃん	26日	27日 百歳体操 ヨガ講習会 ウクレレ	28日 フラダンス オカリナ	29日 かみかみ体操



4月の事業風景より



4/24 お楽しみ落語会

4/25

かんたん体操



参加者の声

- いすに座っても全身運動になりました。大変良かったです。
- 楽しくできました。体を動かすの楽しいです。

4/26

健康おもしろ講座



参加者の声

- 血管年齢が思ったより良かったので安心しました。それにおもしろいトークで楽しかったです。

	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	カラオケ	健康体操1組 手工芸	ヨガ講習会 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	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 休館日	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	夏の輪投げ大会 ワカバ会	舞踊	盆踊り練習 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	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	お誕生会	かんたん体操 ウクレレ	フラダンス オカリナ
午前	29日 百歳体操	30日	31日			
	午後	盆踊り練習	命を守る水			

## 老人クラブコーナー

### 阿倍野区老人クラブ連合会 第6回カラオケ大会 開催します！

開催日：6月26日（水）  
開催場所：阿倍野区民センター 大ホール  
受付開始：11時00分～  
開会式：11時30分～

※先着300名に粗品進呈。  
※カラオケ大会終了後にお楽しみ抽選会あり！  
※カラオケ出演の申込受付は  
すでに終了しています。

各連合老人クラブの  
のど自慢が歌声を  
披露します。  
ぜひ観にきてください！



### 阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 6月17日（月）  
区老連定期総会
- 9月7日（土）  
ちょこっとウォーキング 長池連合
- 9月20日（金）  
全国一斉 社会奉仕の日 清掃活動
- 10月17日（木）  
第13回 区老連サークル発表会
- 10月26日（土）  
ちょこっとウォーキング  
阿倍野連合&清明丘連合



# 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5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	休止中		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	休止中		
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	○	4ヵ月2,000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。	
健康体操	1組	第1・3(水)	13:30~15:00	●	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
	2組	第1・3(木)	10:00~11:30	○	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
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)	
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