

阿倍野区  令和2年 **2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

高齢者の栄養教室 ～バランスよく食べよう～

日時：2月26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：24名（抽選）
内容：高齢者の食事についての講和と試食
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7日（金）～2月13日（木）
抽選日：2月14日（金）午前中
※参加費は事前入金（2月22日（土））までとなります。

楽しく活脳レクリエーション ～指先を動かして 作品を作しましょう～

日時：2月28日（金）
午前10時～11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
定員：20名（抽選）
講師：太田巳加さん
費用：100円
申込：2月8日（土）～2月17日（月）
抽選日：2月18日（火）午前中
※参加費は事前入金（2月26日（水））までとなります。

お知らせ

老人福祉センターには、貴重品などはお持ちにならないようお願いいたします。
やむを得ない事情で持参された場合は、各自で責任をもって管理してください。

おもちゃドクター養成講座（全3回）

日時：①3月7日（土）②3月21日（土）
午後1時30分～4時30分
③3月22日（日）午前10時～正午
場所：①②老人福祉センター 1階 会議室
③阿倍野区子ども・子育てプラザ
対象：市内在住の60歳以上の方
内容：おもちゃ修理の講義と実習
定員：12名（抽選）
講師：あべのおもちゃ病院代表他
参加費：300円（材料費）
持ち物：筆記用具・
お持ちの方はドライバー（+・-）、
テスター等
申込：2月18日（火）～2月25日（火）
抽選日：2月26日（水）午前中
※参加費は事前入金（3月5日（木））までとなります。

2月・3月生まれの方の お誕生会



日時：3月11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3月4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。

オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：2月25日（火）
午後1時30分～3時
詳しくは3ページ目をご覧ください。



※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。

※事業の申込は全て本人からに限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 午後						1日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ講習会
午前 午後	3日 茶道2組 百歳体操 書道1組	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 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 休館日	12日 心房細動 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 ヨガ講習会
午前 午後	17日 百歳体操 太極拳2組	18日 茶道1組 カラオケ	19日 俳画2組 ヨガ区民センター 健康体操1組 手工芸	20日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操 ワカバ会	21日 てらこやA 舞踊	22日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
午前 午後	24日 休館日	25日 俳句 コーラス ほのほのあいちゃん	26日 栄養教室	27日 百歳体操 ウクレレ	28日 活脳レクリエーション フラダンス オカリナ	29日 かみかみ体操 ヨガ講習会

12月の事業風景より



12/11 年忘れ輪投げ大会

12/19 かんたん体操

参加者の声
 ・日常あまり使わない“キンニク”を使っ
 ての体操、楽しいでした。
 先生の明るいおしゃべりも楽しい。

12/25 特殊詐欺について

参加者の声
 ・いい参考になりました。
 騙されないようにさらに
 用心しようと思うよう
 になりました。
 ・とってもためになりました。
 私はゼッタイ大丈夫と思っ
 っていますが…要注意!!!

	月	火	水	木	金	土
午前	2日 百歳体操	3日 生花1・2組	4日 俳画1組	5日 健康体操2組 百歳体操	6日 てらこやA	7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	ゆったりエアロ おもちゃドクター養成講座
午前	9日 歌体操1組 百歳体操	10日 茶道1組 俳句	11日	12日 百歳体操	13日 紙画	14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	お誕生会 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	16日 百歳体操	17日 コーラス	18日 俳画2組	19日 健康体操2組 百歳体操	休館日	21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 おもちゃドクター養成講座
午前	23日 茶道2組 百歳体操	24日	25日	26日 百歳体操	27日 てらこやA	28日 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	ふれあいギターコンサート	ウクレレ	フラダンス オカリナ	書道2組
午前	30日 百歳体操	31日				
午後						

オレンジカフェ ほのほのあいちゃん

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)

老人クラブコーナー

あべのウォーク Part 32

開催日：3月1日(日) 9時30分集合

集合場所：阿倍野区役所 大会議室

コース：広報あべの等にてご確認ください

★あべのウォーク登録者カードをご持参ください。
老人クラブ会員に限らず参加できます。

第3回区老連作品展 2日間開催です

開催日：3月7日(土) 10時～16時

3月8日(日) 10時～15時

場 所：阿倍野区役所 2階 大会議室

各連合老人クラブ会員さんの力作が勢揃い。
ものづくり体験コーナーや休憩処もありますので、お気軽にお越しください！

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。✿

令和2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	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	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	○		
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
俳句	—	第2	(火) 10:00~12:00	○	6ヵ月2,000円	筆記用具
フラワー アレンジメント	—	第2	(水) 13:30~15:00	○	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