



# 老人福祉センターだより

発行：大阪市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

## ◎ ◎ ◎ ◎ お知らせ ◎ ◎ ◎ ◎

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しておりますイベント等につきましても今後の状況により中止や変更になることもあります。

皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご了承の程よろしくお願ひ申し上げます。

### 健康セミナー

### ♡ 見逃すな ♡

## 寝たきりつくる心房細動

日時：5月31日(火) 午前10時30分～正午

場所：老人福祉センター 2階 大広間

対象：阿倍野区内在住の60歳以上の方

講師：帝塚山病院・帝塚山リハビリテーション病院  
総院長 福並 正剛 先生

内容：心房細動についてのお話と検診

定員：20名(抽選)

持ち物：筆記用具

申込：5月16日(月)

午後5時まで

抽選日：5月17日(火) 午前中



## かんたん体操

日時：4月21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：無料

持ち物：動きやすい服装・水分

申込：4月11日(月)

午後5時まで

抽選日：4月12日(火) 午前中



## オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：4月15日(金) 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

開催につきましては中止になることがあります



## 4月・5月生まれの方の

## ♡お誕生会♡

※現在写真撮影のみとなっています

日時：5月25日(水) 時間は追って連絡します

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

※誕生月の方は5月18日(水)

午後5時までに申し込みをお願いします



※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 てらこや A	2日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
					てらこや B	
午前 午後	4日 百歳体操 書道1組	5日 生花 *カラオケ*	6日 俳画 健康体操1組 手工芸	7日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	8日 紙画 ヨガ2組 *オカリナ*	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操 ギター演奏会
	11日 百歳体操 歌体操	12日 *茶道1組* 俳句 *コーラス*	13日 代表者連絡会 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 てらこや A 舞踊 ほのほのあいちゃん	16日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	18日 百歳体操	19日 *カラオケ*	20日 健康体操1組 手工芸	21日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操 ワカバ会	22日 ヨガ2組 *オカリナ*	23日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
	25日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	26日 認知症サポーター 養成講座 *コーラス*	27日 お楽しみ落語会	28日 百歳体操 スマートフォン体験講座 ウクレレ	29日 <b>休館日</b> 昭和の日	30日 かみかみ体操

**認知症について学んでみよう!!**  
**認知症サポーター養成講座**  
**受講希望者募集中!!**

---

【日 時】令和4年4月26日(火)  
 午前10時~11時30分

【場 所】阿倍野区老人福祉センター 2階 大広間  
 【対象者】認知症について関心のある方  
 【参加人数】16名(先着順)

【申込】直接窓口、またはお電話にてお申込みください  
 (氏名、住所、電話番号をお知らせください)  
 電話 6623-8052(老人福祉センター)  
 【申込み締切日】4月22日(金)午後5時まで

3月の事業風景より

■アロマでリラックス体操■



	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前	百歳体操	休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日	てらこや A	詩吟
午後	書道1組				てらこや B ワカバ会	かみかみ体操 ヨガ1組
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	百歳体操	*茶道1組* 俳句	俳画	健康体操2組 百歳体操	紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	*コーラス*	フラワー アレンジメント	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 *オカリナ*	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	百歳体操	生花		健康体操2組 百歳体操	てらこや A	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 ほのほのあいちゃん	ヨガ1組
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前	*茶道2組* 百歳体操			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	太極拳2組	*コーラス*	お誕生会 手工芸	ウクレレ	ヨガ2組 *オカリナ*	書道2組
	30日	31日	*印はコロナ感染拡大予防の為、 休止中のサークル			
午前	百歳体操	見逃すな 心房細動				
午後		*カラオケ*				



### 老人クラブコーナー

#### 区老連健康ウォーキング事業 令和4年度も実施します！

新型コロナウイルスの感染防止に努めつつ、今年度は老人クラブ単体で「あべのちょこっとウォーキング」を実施していきます。

詳細については、ウォーキング登録されている会員さま向けに配布される開催チラシなどをご確認ください。

**新型コロナウイルス感染症  
(COVID-19)の影響により  
中止となる場合があります。**

#### 【日 程】

- 4月 3日(日)
- 5月 12日(木)
- 9月 17日(土)
- 10月 22日(土)
- 12月 10日(土)
- 1月 21日(土)

#### 【開催する連合】

- ちょこっと  
高松連合&常盤連合&金塚連合
- ちょこっと阪南連合
- ちょこっと長池連合
- ちょこっと  
阿倍野連合&晴明丘連合
- ちょこっと文の里連合
- ちょこっと  
王子連合&丸山地域

#### 【集合場所】

- 三明町公園
- 阪南公園
- 長池公園北端
- 北島公園
- 桃ヶ池公園時計台
- 区民センター  
西側広場



あべのウォークは区役所のお知らせをご確認ください。

# 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4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	○	1ヵ月600円 (手本代込)	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	—	第1 (火)	10:30~11:30	○	月1,100円	花袋・花ばさみ ※集金はサークルにご確認ください。
俳 画	—	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
茶 道 (表千家)	1組	第2 (火)	10:00~12:30	*	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白靴下
	2組	第4 (月)	10:00~12:30	*		
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	●		
歌体操	—	第2 (月)	13:30~15:00	○	6ヵ月1,000円	運動のできる服装・タオル・飲物
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	●	1ヵ月800円	筆記用具
	B	第1 (金)	13:30~15:00	●	6ヵ月2,400円	
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	○		
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)	14:30~16:00	○	3ヵ月4,800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	*	6ヵ月2,000円 ※ただし入会時に、機材使用料等として1,000円徴収	
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)	
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	○	1ヵ月400円	
ヨガ	1組	第1・3(土)	15:00~16:15	○	3ヵ月3,000円	ヨガマットかバスタオル
	2組	第2・4(金)	13:30~14:45	●		

○は見学後、入会できます ●は満員のため、順番待ちです \*は新型コロナウイルス感染拡大予防対策のため、現在休止中です  
※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