



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い申し上げます。

超かんたん iPhone SoftBank スマートフォン体験講座

日時：6月8日(水)
午後1時30分～3時30分(休憩含む)

場所：老人福祉センター 2階 大広間

対象：市内在住の60歳以上の方で、
スマートフォンに興味はあるけれど
上手に使いこなせるか不安と思われる方
(スマホは貸出ます au / docomo でもOK)

定員：18名(抽選)

内容：スマホの操作方法・機能紹介

講師：ソフトバンク(株)
スマートフォンアドバイザー

申込：5月24日(火)午後5時まで

抽選日：5月25日(水)午前中



おなかと健康と体操セミナー

日時：6月23日(木) **ヤクルト**
午後1時30分～2時30分

定員：20名(抽選)

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

講師：ヤクルト健康セミナー派遣講師

内容：最新の健康情報と便秘予防策などを
わかりやすくお話し、
楽しくトレーニングします

申込：6月9日(木)午後5時まで

抽選日：6月10日(金)午前中



かんたん体操

日時：6月30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 参加費：無料

定員：20名(抽選)

持ち物：動きやすい服装・水分

申込：6月16日(木)午後5時まで

抽選日：6月17日(金)午前中



川柳講座 初心者の方 大歓迎!

日時：6月22日(水)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

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：16名(抽選)

参加費：無料

持ち物：筆記用具

講師：大阪市生涯学習インストラクター 平井美智子さん

申込：6月8日(水)午後5時まで
電話またはセンター窓口にて受付

抽選日：6月9日(木)午前中



※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
	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
午後		*カラオケ*	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	舞踊 ほのぼのあいちゃん	かみかみ体操 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*				



4月の事業風景より

4/9(土)ギター演奏会



★参加者の声
 ・久しぶりのギター生演奏きけてうれしかったです。
 歌詞を見ながらきくと、また感慨ありました。
 ・なつかしい曲の数々、本当に楽しませて頂きました。
 ・泉屋さんの作詞作曲の曲が良かったです

オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：5月20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




	月	火	水	木	金	土
午前 午後			1日 俳画	2日 健康体操2組 百歳体操	3日 てらこや A	4日 詩吟 かみかみ体操
			健康体操1組 手工芸	ワカバ会	てらこや B	ヨガ1組
午前 午後	6日 百歳体操 書道1組	7日 生花 *カラオケ*	8日 ゆったりエアロ iPhone講習会 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 ヨガ2組 *オカリナ*	11日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	13日 百歳体操 歌体操	14日 *茶道1組* 俳句 *コーラス*	15日 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 ほのほのあいちゃん	18日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	20日 百歳体操	21日 *カラオケ*	22日 川柳講習会	23日 百歳体操 おなかと健康と体操 ウクレレ	24日 ヨガ2組 *オカリナ*	25日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
	27日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	28日 *コーラス*	29日 健康体操1組	30日 百歳体操 かんたん体操 ウクレレ	*印はコロナ感染拡大予防 の為休止中のサークル	

老人クラブコーナー

コロナ禍で今までのような活動がなかなかできない中でも地域の高齢者の方々に老人クラブを知ってもらい仲間になっていただくこと、阿倍野区老連で独自のスローガンを作りました。会員のみならず、仲間づくりにご協力よろしくお願ひいたします！

阿倍野区老連スローガン
入ってよかった・仲間ができた!!

仲間意識

一緒に楽しみましょう

情報の共有

隣人に声をかけましょう

遠方の親戚より地元の友人

みんなで地域を守りましょう

阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

※新型コロナウイルスの影響により
中止・延期になる場合があります

★5月12日(木)

ちょこっとウォーキング阪南連合
阪南公園～長居公園～植物園入口

※ちょこっとウォーキングは
老人クラブ会員のみで実施です。

★5月25日(水)

区老連定期総会・春の社会見学会

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4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)	10:00~12:00	*	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	●		
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