



★ ★ お 知 ら せ ★ ★

歌体操

心・体・脳を
若々しく
する効果が
期待できる



募集
中!



美しい花に
囲まれながら
素敵な時間を
楽しむ...

フラワーアレンジメント

盆踊り練習のお知らせ

日 時：7月25日(金)・31日(木)

どちらも午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 2階 大広間

対 象：市内在住の子供から大人まで

どなたでもOKです!

持ち物：動きやすい服装・水分

指 導：民踊の西野弘子先生

参加費：無料

※本番の「夏祭り・盆踊り大会」の予定は
8月6日(水)午後1時30分～3時30分です



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日 時：6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



夏の輪投げ大会

日 時：7月9日(水)

午後1時30分～

暑さに
負けるな!



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(先着順)

内 容：上位入賞者に粗品あり

申 込：6月24日(火)

元気はつらつ! 午前10時～



スマホで始めよう! SoftBank

楽しく学べる体験講座

日 時：7月30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

(スマホは貸出ます au / docomo でもOK)

定 員：20名(抽選)

内 容：スマホの操作に慣れてない方や不安な
方、お気軽にご参加ください

講 師：ソフトバンク(株)

スマートフォンアドバイザー

申 込：7月15日(火) 午後5時まで



6月・7月生まれの方の

♡お誕生会♡

楽しいゲームや催し、写真撮影など

日 時：7月23日(水) 午後1時15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

誕生月以外の方も参加できます

※誕生月の方は7月17日(木)

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。

2025年

阿倍野区老人福祉センター

6月 予定表

	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前	百歳体操	生花	俳画	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		てらこやB	ヨガ1組
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	百歳体操			百歳体操	かんたん体操	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス 俳句	フラワーアレンジメント ヤクルト健康セミナー	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	ギター演奏会
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	百歳体操			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 手工芸	健康体操1組		民謡 ほのぼのあいちゃん	ヨガ1組
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前	茶道 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	お楽しみ落語会	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
	30日					
午前	百歳体操					
午後						

4月の事業風景より

4/23(水) お楽しみ落語会



天満天神の会の素人寄席 今回の演目は「饅頭怖い」
「子は鎧(かすがい)」新作落語「嫁はんの旅行」でした

4/30(水) ギター演奏会



「春爛漫・まったり特集」歌もトークも絶好調! 「バラが咲いた」「いい日旅立ち」などを披露していただきました

2025年

阿倍野区老人福祉センター

7月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前		1日 生花	2日 俳画	3日 健康体操2組 百歳体操	4日 てらこやA	5日 詩吟 かみかみ体操
午後		カラオケ	健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
午前	7日 百歳体操	8日	9日	10日 百歳体操	11日	12日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		コーラス 俳句	フラワーアレンジメント 輪投げ大会	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	
午前	14日 百歳体操	15日	16日	17日 健康体操2組 百歳体操	18日 てらこやA	19日 詩吟 かみかみ体操
午後	歌体操	カラオケ 手工芸	健康体操1組		民謡 ほのぼのあいちゃん	ヨガ1組
午前	21日 休館日	22日	23日	24日 百歳体操	25日	26日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	海の日	コーラス	お誕生会	ウクレレ	盆踊り練習 オカリナ	書道
午前	28日 茶道 百歳体操	29日	30日	31日 百歳体操		
午後	太極拳2組	カラオケ5/6分	スマホ講習会	盆踊り練習		

老人クラブコーナー

阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

★6月1日(日)

阿倍野区役所 主催

あべのウォーク Part4 O

受付 9:00~9:30

・ショートコース 約4km

・ロングコース 約7km

カルビー株式会社の協賛で、

参加者にはプレゼントをご用意。

歴史ある紀州街道を歩くコースで

今宮戎神社や大国主神社のご利益

も期待できそうです!!

★6月18日(水)

区老連定期総会&春の社会見学会

第45回区老連会長杯 グラウンド・ゴルフ大会の結果について

実施日 4月22日(火)

場 所 金塚ふれあい西公園 多目的広場

参加者 102名

成 績 優勝 元木 保 (長 池)

準優勝 本田 義明 (王 子)

第3位 小森 尋司 (金 塚)

今年度より各連合老人クラブからの参加者を拡大
しての開催となりました。

参加した皆さんお疲れさまでした!

今大会で上位に入られた6名の方が、
6月6日(金)豊里中央公園グラウンドにて
開催の第20回大老連グラウンド・ゴル
フ大会に出場されます。

応援よろしくお願いします!



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。✿

サークル名		日 時		募集状況	費 用	準備品（持ち物）
書 道（毛 筆）	—	第4 (土)	13:30~15:30	○	3ヵ月1,500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
生 花	—	第1 (火)	10:30~12:00	○	月1,300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)	10:15~12:00	○	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）	—	第4 (月)	10:00~12:00	●	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白靴下
太極拳初心者	1組	第2 (木)	13:30~15:00	○	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)	13:30~15:00	○		
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	○	1ヵ月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)	14:00~16:00	○	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	○	1ヵ月2,000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
民 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	○	3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 （コピー代別）	
手工芸	—	第3(火)	13:30~15:30	●	2ヵ月3,000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	
	初級		14:30~15:30	○		
ウクレレ （ピリ・アロハ）	—	第2・4(木)	13:30~14:30	○	3ヵ月3,000円	
	初級		14:45~15:45	○		
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

※囲碁・将棋は予約制で、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

年末年始（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