

年末大掃除

★センターの大掃除を行います★

日時：12月17日（水）

午前10時～正午

皆様のご協力をお願いします

★★★★★★★★

囲碁・将棋のお掃除は、

12月17日（水）

午後1時30分～行います。

囲碁・将棋に来られている方は

全員 ご協力 お願いします。



年忘れ! 輪投げ大会

日時：12月10日（水）

午後1時30分～

良いお年を
お迎え下さい

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

申込：11月25日（火）午前10時～

定員：40名（先着順）

※上位入賞者、飛び賞、
館長賞、ブービー賞
あり（粗品進呈）



集中力と注意力を向上
させ認知機能を活性化!



かんたん体操

日時：12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

持ち物：動きやすい服装・水分

講師：明石典子さん / 参加費：無料

内容：椅子に座ってできる体操です

定員：20名（抽選）

申込み：12月10日（水）午後5時まで

抽選日：12月11日（木）午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：11月21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

費用：¥50・メニュー：コーヒー（お菓子付）



よみがえる青春 ギター演奏

日時：12月24日（水）

午後1時30分～2時20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：40名（先着順）

内容：生ギターの弾き語り

（おもに懐かしい昭和

のヒット曲や童謡）

と楽しいトーク

出演：木本 泉さん（泉屋）

申込：当日、午後1時より

受付開始



※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

11月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前						1日
午後						詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午後	休館日 文化の日	カラオケ	俳画 健康体操1組	健康体操2組 百歳体操 太極拳1組11/13分	てらこやA てらこやB オカリナ11/14分	ゆったりエアロ かみかみ体操
午前	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午後	茶道11/24分 百歳体操 歌体操	コーラス 俳句	文化祭 準備	文化祭 お茶席 作品展	文化祭 発表会 作品展	詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午後	百歳体操 太極拳2組11/24分	カラオケ 手工芸	健康体操1組	健康体操2組 百歳体操 絵手紙年賀状	てらこやA 民踊 ほのぼのあいちゃん	ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
午前	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午後	休館日 振替休日 (勤労感謝の日)	コーラス	お誕生会	干支の色紙作り 百歳体操 干支の色紙作り ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	かみかみ体操

9・10月の事業風景より

9/24(水) お誕生日会



今回は「南京玉すだれ」と「手品」
育徳保育園の園児ちゃんも歌を披露
楽しいひとときを過ごしました



10/8(水) ♪よみがえる青春♪ギター演奏



「昭和の大作作曲家！筒美京平特集！」
アニメの主題歌・童謡・昭和のヒット曲と
バリエーションがあり、楽しいトークもあり
みんな一緒に楽しい時間を過ごしました



2

10/16(木) かんたん体操



楽しく元気に！大人気の講座です

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6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
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	百歳体操			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス 俳句	輪投げ大会	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前	百歳体操		大掃除	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
	22日	23日	24日	25日	26日	27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	ギター演奏会	かんたん体操 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道 フラワーアレンジメント
	29日	30日	31日			
午前	休館日	休館日	休館日			
午後						

老人クラブコーナー

10/16(木) 阿倍野区老連 令和7年度 老人クラブ大会 ご参加ありがとうございました

老人クラブ大会の第1部式典では、各地域の老人クラブ役員さま27名の永年勤続表彰が執り行われました。地域の高齢者福祉や老人クラブの育成増進に貢献された皆さまに対し、あたたかな拍手が送られました。

第2部サークル発表会では、踊り、体操、コーラスなど多彩な内容で13組が出演されました。どのサークルも熱心に練習し、その成果をしっかりと発揮して笑顔で舞台に出ていたのが印象的です。

抽選会では商品券や観劇チケットなど、計91本の景品が誰に当たるか、ドキドキワクワクの30分でした。

また来年もぜひご参加ください！



阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 11月8日(土)
あべのウォーク Part4 1
今川緑道を歩こう！
9:00 受付開始
9:30 区役所スタート
- 1月17日(土)
ちょこっとウォーキング王子・丸山
9:30 区民C横西広場スタート

※ウォーキング参加の会員さまへ。
入会をお勧めしたい
お友達と、ぜひ一緒に
ご参加ください！



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。✿

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
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