

やさしい 相続・生前贈与セミナー

日時：10月14日（水）午前10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：20名（抽選）
 申込：9月30日（水）午後5時まで
 抽選日：10月1日（木）午前中
 講師：東京海上日動あんしん生命 中山 誠 氏
 ☆ご来場者にもれなく
 「あんしん伝言ノート」差し上げます

かんたん体操

日時：10月15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：10月1日（木）午後5時まで
 抽選日：10月2日（金）午前中



お楽しみ落語会

日時：10月29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
 定員：50名（先着順）
 内容：素人寄席 天満天神の会
 申込：当日午後1時より受付



「ふれあい喫茶」同時開催!!

多目的室にて午後1時～3時30分
コーヒー または 紅茶（お菓子付き）



代表者連絡会

第1回目

日時：9月9日（水）
 午前10時～

第2回目

10月27日（火）
 午前10時～

場所：老人福祉センター 2階 大広間
 対象：サークルの代表者の方
 内容：文化祭 について



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：9月18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



よみがえる青春 ギター演奏

日時：10月30日（金）
 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
 （おもに懐メロ）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。

2026年

阿倍野区老人福祉センター

9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 俳句	9日 代表者連絡会	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	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	
午前	14日 茶道 9/28分 百歳体操	15日	16日 出張スマホ教室	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 休館日	23日 休館日	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	敬老の日	国民の休日	秋分の日	コーラス 9/22分 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
午前	28日 百歳体操	29日	30日			
午後	太極拳2組	カラオケ 11/3分	お誕生日会			

7・8月の事業風景より

7/29(水)骨の健康見直しませんか？



事前に骨密度を測定して、骨折やその他のリスク、カルシウムとの関係などについて楽しく説明していただきました。



8/7(水) 夏祭り・盆踊り大会



恒例の「盆踊り大会」阿倍野区以外の方や若い方、保育園児などたくさんの方たちで賑わいました。踊りだけでなく、「ダーツ」2「魚釣りゲーム」「輪投げ」や抽選会などでも盛り上がりしました。

	月	火	水	木	金	土
午前				1日 健康体操2組 百歳体操	2日 てらこやA	3日 詩吟 かみかみ体操
午後					てらこやB	ヨガ1組
午前	5日 百歳体操	6日 生花	7日 俳画	8日 百歳体操	9日	10日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		カラオケ	健康体操1組	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	
午前	12日 休館日	13日	14日 生前贈与セミナー	15日 健康体操2組 百歳体操	16日 てらこやA	17日 詩吟 かみかみ体操
午後	スポーツの日	俳句 コーラス		かんたん体操	民謡 ほのぼのあいちゃん	ヨガ1組
午前	19日 百歳体操	20日	21日	22日 百歳体操	23日	24日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		カラオケ 手工芸	健康体操1組	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	
午前	26日 茶道 百歳体操	27日 代表者連絡会	28日	29日 百歳体操	30日	31日 かみかみ体操
午後	太極拳2組	コーラス		お楽しみ落語会	ギター演奏会	書道 10/24分

老人クラブコーナー

10/28(水) 阿倍野区老連 令和8年度 老人クラブ大会 開催します

場 所 阿倍野区民センター 大ホール
 受付開始 午前11時
 開 会 正午
 内 容 第1部 式典(各地域役員の永年勤続表彰)
 第2部 サークル発表会
 (踊り・体操・歌・演奏など多彩)

出演サークルへの応援に、ぜひご来場ください。
 サークル発表会終了後は「お楽しみ抽選会」です。
 会場ではマスクの着用を推奨しています。



阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 9月3日(木)
大阪市高齢者福祉大会(クレオ中央)
- 9月7日(月)
大衆演劇定例観劇会(梅田呉服座)
- 9月12日(土) ※日程変更です
ちょこっとウォーキング長池・文の里
→12月12日(土)に実施
- 9月20日(日)
全国一斉「社会奉仕の日」清掃活動
- 10月1日(木) 予定
区老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会
- 10月9日(金)
秋の社会見学会
- 10月17日(土)
ちょこっとウォーキング阿倍野・晴明丘

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）	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	○	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）	筆記用具
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4,000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



阿倍野区社協
ホームページ