

絵手紙年賀状作り

日時：11月26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：顔彩を使い年賀状を作ります
 定員：16名（抽選）
 講師：水本 久代 さん
 参加費：350円 / 持ち物：小筆、黒の水性サインペン
 申込：11月4日（水）午後5時まで
 抽選日：11月5日（木）午前中

お年賀

干支の色紙作り

日時：11月30日（月）
 ①午前10時～ ②午後1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
 持ち物：はさみ・小さい箱 / 講師：辻阪 秋代 さん
 費用：400円 / 定員：①②各20名（抽選）
 内容：色紙にフェルトを使って作ります
 申込：11月16日（月）午後5時まで
 抽選日：11月17日（火）午前中

オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：10月16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）

文化祭

11月11日（水）・12日（木）

市内在住の方ならどなたでもお越しいただけます
 申込不要です。お気軽にお越し下さい

作品展：11（水）午前10時～午後4時

12（木）午前10時～午後3時

お茶席：11（水）午後1時～午後3時

発表会：12（木）午後1時～午後3時30分（予定）

場所：老人福祉センター

対象：市内在住の方

費用：お茶席のみ実費



10月・11月 生まれの方のお誕生日会

HAPPY BIRTHDAY

日時：11月25日（水）

午後1時15分～2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

お誕生日月以外の方も参加できます

申込：お誕生日月の方は11月10日（火）

午後5時までに申し込み下さい

楽しいゲームやレクリエーション、
 写真撮影などを企画しています



※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。

2026年

阿倍野区老人福祉センター

10月 予定表

	月	火	水	木	金	土
				1日 健康体操2組 百歳体操	2日 てらこやA	3日 かみかみ体操 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	
	12日 休館日 スポーツの日	13日 俳句 コーラス	14日 生前贈与セミナー フラワーアレンジメント	15日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操	16日 てらこやA 民謡 ほのぼのあいちゃん	17日 詩吟 かみかみ体操 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	
	26日 茶道 百歳体操 太極拳2組	27日 代表者連絡会 コーラス	28日	29日 百歳体操 お楽しみ落語会	30日 ギター演奏会	31日 詩吟 10/3分 かみかみ体操 書道 10/24分
午前						
午後						

8月の事業風景より

8/21(金) かんたん体操



参加者より「ストレッチ少きついで
良くききます。家でも思い出してやろう
と思います」「2か月に1度、心身ともに
元気にさせてもらっています。明石先
生のお話はよくわかり楽しいです」

8/26(水) お楽しみ落語会



天満天神の会の素人寄席「金釣り」
「いかげや」「宿替え」でした

8/29(土) ギター演奏



「思い出は主題歌とともに」と題して、
懐かしい邦画・TVドラマ・時代劇の主
題歌やCMソングなどを楽しみました

2026年

阿倍野区老人福祉センター

11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	休館日	俳画	健康体操2組 百歳体操	てらこやA オカリナ 11/13分	詩吟 かみかみ体操
午後	コーラス 11/10分	文化の日	健康体操1組	太極拳1組 11/12分	てらこやB ウクレレ 11/12分	ヨガ1組
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	茶道 11/23分 百歳体操	文化祭 準備	文化祭 お茶席 作品展	文化祭 発表会 作品展		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操				ヨガ2組	
	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	太極拳2組 11/23分	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	休館日	俳句 11/10分		百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	勤労感謝の日	コーラス	お誕生会	絵手紙年賀状 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
	30日					
午前	干支の色紙作り 百歳体操					
午後	干支の色紙作り					

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 2階 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)

ご来場の際
マスク推奨

先着300名に
参加賞進呈

お楽しみ抽選会
あります!



阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 10月1日(木)
第46回区老連会長杯
グラウンド・ゴルフ大会
- 10月9日(金)
区老連秋の社会見学会
- 10月17日(土)
ちょこっとウォーキング
阿倍野連合&晴明丘連合
9:30 北畠公園スタート
- 11月6日(金)
令和8年度区老連カラオケ大会
- 11月7日(土)
あべのウォークPart44
9:30 阿倍野区役所 集合

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