阿倍野区ワクワクセンター あべのだより



令和８年 11月号

電話 6623－8052

発行：大阪市立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 FAX6623-2876

年末大掃除

★センターの大掃除を行います★



日 時：１２月１６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１６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

良いお年をお迎え下さい

日 時：12月９日（水）
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
定 員：４０名（先着順）
申 込：11月18日（水）午前10時～



※上位入賞者、飛び賞、
館長賞、ブービー賞
あり（粗品進呈）



集中力で認知機能を活性化！

かんたん体操

日 時：12月24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㈭午後５時まで
抽選日：12月11日㈮午前中



囲碁・将棋



利用料金なし・予約なしで
ご利用いただけます
平日:10:00～17:00



お楽しみ落語会

日 時：１２月23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
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）



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日 時：11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
費 用：￥５０・メニュー：コーヒー（お菓子付）



※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限ら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　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		民踊 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					

９月の事業風景より

9/16（水）出張スマホ教室



ソフトバンクのスマホアドバイザーの方からインターネットやスマホアプリについて親切で丁寧に教えていただきました



9/30（水）お誕生日会





今回はミュージックベルの演奏で、皆さんと一緒に歌ったり体験したりして楽しみました。その後は恒例のビンゴゲーム。



２０２６年　阿倍野区老人福祉センター　12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	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	**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 茶道 11/28分 **百歳体操**	15日	16日 **大掃除**	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		民踊 **ほのぼのあいちゃん**	ヨガ１組
午前	21日 **百歳体操**	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	太極拳２組 11/28分	コーラス	**お楽しみ落語会**	**かんたん体操** ウクレレ	ヨガ２組 オカリナ	書道
午前	28日 **百歳体操**	29日 休館日	30日 休館日	31日 休館日		
午後	フラワーアレンジメント					

老人クラブコーナー

１１/６（金）
令和８年度区老連カラオケ大会



阿倍野区民センターの２階大ホールにて開催します。各連合老人クラブの会員２８名が元気な歌声をお届けしますので、声援よろしくお願いします！

※出場申込受付は終了していますので、お問い合わせはお控えください。

１１/２８（土）・２９（日）
第９回区老連作品展



阿倍野区役所の2階大会議室にて2日間開催します。各連合老人クラブの会員による作品を一堂に展示するほか「ものづくりコーナー」で制作体験もできますので、お誘いあわせのうえご来場ください！

阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

●１１月７日（土）
あべのウォーク Part４４
コリアタウンや真田山公園をめぐる
９：００ 受付開始
９：３０ 区役所スタート

●１２月１２日（土）
ちょこっとウォーキング長池・文の里
９：３０ 長池公園北端スタート

●１月１６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



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、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歳以上の大阪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。当施設にはエレベーターはございません。

○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