



◎かみかみ体操しませんか？

食事やおしゃべりが楽しくなる、お口の体操です。お口の周りの筋肉を動かすことで、顔のたるみやしわ、ほうれい線が改善し、いつまでも若々しくいられます。



毎週土曜
朝10時～



★無料★
予約なし
でOK!

かんたん体操

日時：6月12日(金)
午前10時～11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：動きやすい服装・水分
講師：明石典子さん
内容：椅子に座ってできる体操です
参加費：無料
定員：20名(抽選)
申込：5月28日(木)午後5時まで
抽選日：5月29日(金)午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：5月15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



お楽しみ落語会

日時：6月24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
内容：素人寄席天満天神の会
定員：50名(先着順)
入場：無料
申込：当日午後1時より
受付開始



「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)



※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。

	月	火	水	木	金	土
午前 午後					1日 てらこやA	2日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
					てらこやB	
午前 午後	4日 休館日 みどりの日	5日 休館日 こどもの日	6日 休館日 振替休日	7日 健康体操2組 百歳体操	8日 ヨガ2組 オカリナ	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	11日 百歳体操 歌体操	12日 生花 5/5分 俳句 コーラス	13日 スマホ講習会 フラワーアレンジメント	14日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 てらこやA 民踊 ほのほのあいちゃん	16日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	18日 百歳体操	19日 カラオケ 手工芸	20日 俳画 5/6分 健康体操1組	21日 健康体操2組 百歳体操	22日 ヨガ2組 オカリナ	23日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
	25日 茶道 百歳体操 太極拳2組	26日 心房細動 コーラス	27日 お誕生会	28日 百歳体操 ウクレレ	29日	30日 かみかみ体操

3・4月の事業風景より
3/24(火)ふれあいギターコンサート



桃山学院高校クラシックギタークラブによる演奏会。当センターのコーラスサークルとの共演もありました。

3/25(水) お誕生日会



あべの太極拳サークル「パンダ」の皆さんのステージ。「落語」「リズム体操」「フラダンス」などで盛り上がりました。

4/11(土) よみがえる青春♪ギター演奏



今回は「春っぽい曲を集めてみました」と題して懐かしいフォークソング・童謡・演歌から女性アイドルやいつもの曲まで盛沢山でした

	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	俳句		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	ギター演奏会 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	
	15日	16日	17日	18日	19日	20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 ほのほのあいちゃん	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	お楽しみ落語会	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
	29日	30日				
午前	百歳体操					
午後		カラオケ 5/5分				

老人クラブコーナー

阿倍野区老人クラブ連合会
5月・6月の予定

- ★5月17日(日)
ちょこっとウォーキング阪南連合
※歩くコースはチラシにてご確認ください。
- ★5月25日(月)
区老連定期総会
- ★6月7日(日)
あべのウォークPart43(阿倍野区役所主催)
※詳細は『広報あべの』などでご確認ください。



区老連広報紙
『ふれあいあべの』
第37号

老人クラブ会員さんからの
投稿募集中です!!
詳細は、原稿募集チラシを
ご覧ください。

締切 5月29日(金)

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