

## 元気はつらつ！夏の輪投げ大会

日時：7月8日(水) 定員：40名(先着順)

午後1時30分～ 申込：6月24日(水)

場所：老人福祉センター 午前10時～

2階 大広間 内容：1回につき9投して

対象：市内在住の60歳以上の方 2回分の合計点で競います 上位入賞者に粗品あり



暑さに  
負けるな!

## 盆踊り練習のお知らせ

日時：7月24日(金)・30日(木)

どちらも午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター 2階 大広間

対象：市内在住の子供から大人まで

どなたでもOKです!

持ち物：動きやすい服装・水分

指導：民踊の西野弘子先生

参加費：無料



※本番の「夏祭り・盆踊り大会」の予定は  
8月7日(金)午後1時30分～3時30分です

## オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：6月19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



## 骨の健康 meiji 見直しませんか?

日時：7月29日(水) 午後1時30分～  
1時間程度・骨密度測定の受付は1時45分まで

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：30名(応募者多数の場合は抽選)

内容：健康アドバイスと骨密度測定

講師：(株)明治乳業 特約店 健康アドバイザー

申込：7月14日(火)午後5時まで

抽選日：7月15日(水)午前中



6月・7月生まれの方の

## ♡お誕生会♡

写真撮影や楽しい催し、ビンゴゲームなど

日時：7月22日(水) 午後1時15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

誕生日以外の方も参加できます

※誕生日の方は7月16日(木)

午後5時までに申し込みを

お願いします

HAPPY BIRTHDAY



※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			1日	2日	3日	4日
			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			健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
午前	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	百歳体操	生花		百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		カラオケ	輪投げ大会 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	
午前	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	百歳体操	俳句		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	歌体操	コーラス	健康体操1組		民謡 ほのほのあいちゃん	ヨガ1組
午前	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	休館日			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	海の日	カラオケ 手工芸	お誕生会	ウクレレ	盆踊り練習 オカリナ	書道
午前	27日	28日	29日	30日	31日	
	茶道 百歳体操			百歳体操		
午後	太極拳2組	コーラス	骨の健康講座	盆踊り練習	ヨガ2組 7/24分 オカリナ 8/14分	

老人クラブコーナー

阿倍野区老人クラブ連合会  
今後の予定

- ★5月25日(月)  
区老連定期総会&春の社会見学会
- ★6月7日(日) 阿倍野区役所 主催  
あべのウォーク Part43  
受付 9:00~9:30  
・ショートコース 約4km  
区役所~うるし堤公園~大念仏寺  
・ロングコース 約6km  
区役所~うるし堤公園~大念仏寺~  
菅原神社
- ★7月30日(木)  
見守りサポーターフォローアップ研修

区老連広報紙『ふれあいあべの』  
原稿募集中です

- 区老連広報紙『ふれあいあべの』では、老人クラブ会員の皆さまからの投稿を募集しております。
- クラブ活動記・体験談・エッセイ・写真・書道・俳句・短歌・川柳・俳画・絵画・手芸・木工など
- ★俳句・短歌・川柳は 一首・一句ずつ  
(3種類をひとつずつ投稿するのはOKです)
  - ★第37号発行は 令和8年8月(夏季)  
(季節感がある内容の場合はご注意ください)
  - ★文章は400字詰原稿用紙1枚に収めてください
- 締切：令和8年5月29日(金)  
所属の老人クラブ会長までご投稿ください  
詳しくは4月配布のチラシをご覧ください

# 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）	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



阿倍野区社協  
ホームページ