

暑中お見舞い 申し上げます

熱中症対策 5つのポイント

1. 外出時は 暑さを避ける工夫を！
2. 室内では エアコンの活用を！
3. 早めが肝心 暑さに備えた体づくりを！
4. こまめに 水分と塩分の補給を！
5. 暑熱環境では カラダの冷却を！

出張スマホ教室

ネットやアプリを使ってみよう

日 時：9月16日（水）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

（スマホは貸出します au / docomo でもOK）

定 員：20名（抽選）

内 容：「インターネット」についての説明や
「音声操作」「アプリの追加」の仕方など、
初心者～初級者を対象とした講座

※個別相談の時間もあります（約30分）

講 師：ソフトバンク（株）

スマホアドバイザー

申 込：9月1日（火）午後5時まで

抽選日：9月2日（水）午前中

代表者連絡会

第1回目

日時：9月9日（水）

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

第2回目（予定）

10月27日（火）

午前10時～

8月・9月 お誕生日会

日 時：9月30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9月17日（木）

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

オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日 時：8月21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

※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

8月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	 					1日
午後						詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午後	百歳体操			健康体操2組 百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		コーラス 8/11分	健康体操1組	太極拳1組 8/13分	夏祭り盆踊り大会	
午前	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午後	百歳体操	休館日		百歳体操		詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午後		山の日		ウクレレ	ヨガ2組	ヨガ1組
午前	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午後	百歳体操			健康体操2組 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			健康体操1組		民踊 ほのぼのあいちゃん	
午前	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午後	百歳体操			百歳体操		かみかみ体操 ギター演奏会
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	
午前	31日					
午後	百歳体操					

6月の事業風景より

6/10(水) ギター演奏会



「ハイセンスな女性歌手特集」と題して、中島みゆき・高橋真梨子・渡辺真知子・大橋純子などの曲でした

6/12(金) かんたん体操



今回は体操の後に阿倍野警察より自転車の安全運転の講習がありました

6/24(水) お楽しみ落語会



天満天神の会の素人寄席「鉄砲勇助」「御神酒徳利」「くっしゃみ講釈」でした

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 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 茶道 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			

老人クラブコーナー

9/3(木) 大阪市高齢者福祉大会

場 所 クレオ大阪中央 ホール

- ・四天王寺前夕陽ヶ丘駅(谷町線)から北東へ徒歩約3分
- ・バス停「上本町9丁目」から北西へ徒歩約7分
- ・バス停「天王寺警察署前」から北へ徒歩約7分

時 間 午後1時～4時30分

内 容 第1部 式典

優良クラブや永年勤続会長の表彰
20年勤続会長の代表として、
長池連合・茨木市代さんが壇上で
受賞されます。

第2部 アトラクション

★アトラクション終了後、抽選会があります。

阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 9月上旬～中旬 予定
梅田呉服座「区老連大衆演劇観劇会」
- 9月12日(土)
ちょこっとウォーキング長池連合&文の里連合
- 9月20日(日)
全国一斉「社会奉仕の日」清掃活動
- 9月25日(金)
第64回大老連供養塔法要(高野山奥の院)
- 10月1日(木) 予定
第46回区老連グラウンド・ゴルフ大会
- 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
- 10月28日(水)
令和7年度老人クラブ大会・サークル発表会

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