

### ★利用証更新のお知らせ★


4月1日より利用証の更新を行います。ご来館時には忘れずに利用証の提出をお願いします。住所や電話番号など変更がございましたらお知らせください。

No.0123 阿倍野区  
**利用証**  
 氏名 阿倍 太良  
 令和7年4月1日  
 大阪市立阿倍野区老人福祉センター  
 電話 06 (0623) 8052

No.0321 阿倍野区  
**利用証**  
 氏名 阿野 桃子  
 令和7年4月1日 発行  
 大阪市立阿倍野区老人福祉センター  
 電話 06 (0623) 8052

### 代表者連絡会

日時：4月8日(水) 午前10時～  
 場所：老人福祉センター 2階 大広間  
 内容：文化祭について  
 ・利用証の更新について  
 ・ご利用規約について




### 健康セミナー ♡ 見逃すな ♡ 寝たきりつくる心房細動

日時：5月26日(火) 午前10時30分～正午  
 場所：老人福祉センター 2階 大広間  
 対象：阿倍野区内在住の60歳以上の方  
 講師：帝塚山病院・帝塚山リハビリテーション病院 総院長 福並 正剛 先生  
 内容：心房細動についてのお話と検診  
 定員：20名(抽選)  
 持ち物：筆記用具  
 申込：5月11日(月) 午後5時まで  
 抽選日：5月12日(火) 午前中




### 出張スマホ教室 スマホの詐欺対策講座

日時：5月13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  
 (スマホは貸出ます au / docomo でもOK)  
 定員：20名(抽選)  
 内容：「知る」→「使える」ための講座です  
 スマホの詐欺のリスクを知る  
 スマホ詐欺への対策方法を知る  
 ※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：4月27日(月) 午後5時まで  
 抽選日：4月28日(火) 午前中



### オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

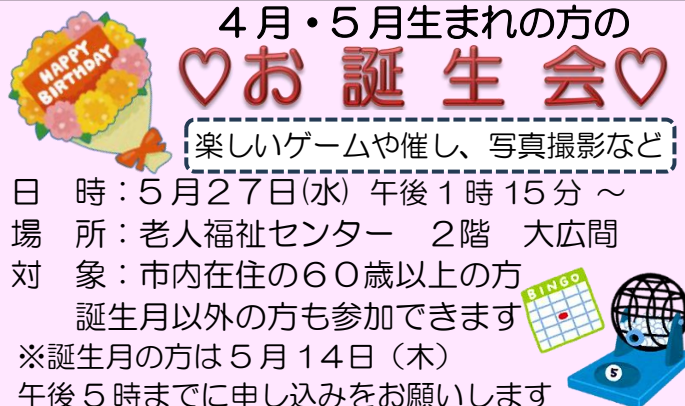
日時：4月17日(金) 午後1時30分～3時  
 場所：老人福祉センター 1階 会議室  
 対象：・市内在住の認知症の方とその家族(家族の方のみの参加もできます。)  
 ・認知症についてお知りになりたい方  
 ・認知症サポーター等ボランティアで参加していただける方  
 開催につきましては中止になることがあります



### 4月・5月生まれの方の♡お誕生会♡

楽しいゲームや催し、写真撮影など

日時：5月27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  
 誕生月以外の方も参加できます  
 ※誕生月の方は5月14日(木) 午後5時までに申し込みをお願いします



※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限定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	4月		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	代表者連絡会	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		カラオケ	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	ギター演奏会
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
	百歳体操			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		カラオケ 手工芸	お楽しみ落語会	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
午前	27日	28日	29日	30日		
	茶道 百歳体操		休館日	百歳体操		
午後	太極拳2組	コーラス	昭和の日			

2月の事業風景より

2/19(木) かんたん体操



参加者より「明石先生の指導がとても楽しくて、お上手なので毎回楽しみにしています」「正しいスクワットを教えてもらって充実した時間でした」

2/25(水) お楽しみ落語会



天満天神の会による素人寄席、今回の演目は「いらちの愛宕参り」「初天神」「つる」でした

	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

### 老人クラブコーナー

#### 区老連健康ウォーキング事業 令和8年度も実施します

手軽な健康づくりへの取り組みに、ウォーキングはいかがですか？  
老人クラブでは感染症対策でマスクの着用のご協力を呼びかけながら、ウォーキングを実施してまいります。  
詳細については、ちょこっとウォーキングの開催チラシなどでご確認ください。



【日 程】	【開催内容】	【集合場所】
4月 5日(土)	ちょこっと 高松連合&常盤連合&金塚連合	三明町公園
5月17日(日)	ちょこっと阪南連合	阪南公園
6月 7日(日)	あべのウォークPart4 3	阿倍野区役所
9月12日(土)	ちょこっと 長池連合&文の里連合	長池公園北端
10月17日(土)	ちょこっと 阿倍野連合&晴明丘連合	北畠公園
11月 7日(土)	あべのウォークPart4 4	阿倍野区役所
1月16日(土)	ちょこっと 王子連合&丸山地域	区民センター 西側広場
2月28日(日)	あべのウォークPart4 5	阿倍野区役所



# 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）	
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2,000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