



老人福祉センターだより

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

発行：大阪市立阿倍野区老人福祉センター
電話 6623-8052 FAX6623-2876

◎ ◎ お知らせ ◎ ◎

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しておりますイベント等につきましても今後の状況により中止や変更になることもあります。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

代表者連絡会

日時：4月13日(水)

① 午前10時～

② 午前11時～

場所：老人福祉センター
2階 大広間

内容：センターのご利用規約について
・利用証の更新について



超かんたん SoftBank スマートフォン体験講座

日時：4月28日(木)

午後1時30分～3時30分(休憩含む)

場所：老人福祉センター 2階 大広間

対象：市内在住の60歳以上の方で、
スマートフォンに興味はあるけれど
上手に使いこなせるか不安と思われる方
(スマホは貸出ます au / docomo でもOK)

定員：16名(抽選)

内容：スマホの操作方法・機能紹介

講師：ソフトバンク(株)

スマートフォンアドバイザー

申込：4月14日(木)午後5時まで

抽選日：4月15日(金)午前中



アロマでリラックス体操

～香りを楽しみながら日常の疲れを癒しましょう～

【日時】3月9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】腹式呼吸とストレッチ

【講師】坂之上秀子さん 【定員】18名(抽選)

【参加費】無料 【持ち物】動きやすい服装・水分

【申込】3月2日(水)午後5時まで

【抽選日】3月3日(木)午前中



よみがえる青春♪ギター演奏

日時：4月9日(土)

① 午後1時30分～2時20分

② 午後2時50分～3時40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：①②とも各20名(抽選)

内容：生ギターの弾き語りと
楽しいトーク

出演：木本 泉さん(泉屋)

申込：3月24日(木)午後5時まで

抽選日：3月25日(金)午前中



お楽しみ落語会

日時：4月27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：20名(抽選)

内容：素人寄席 天満天神の会

申込：4月12日(火)午後5時まで

抽選日：4月13日(水)午前中



※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 生花	2日 俳画1組	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
		カラオケ	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	てらこや B	ヨガ
午前 午後	7日 百歳体操 書道1組	8日 *茶道1組* 俳句	9日 アロマでリラックス体操 フラワーアレンジメント	10日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	11日 紙画 *オカリナ*	12日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	14日 百歳体操 歌体操	15日 *カラオケ*	16日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	17日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	18日 てらこや A 舞踊	19日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
午前 午後	21日 休館日	22日 *コーラス* ほのほのあいちゃん	23日 お誕生会	24日 百歳体操 ウクレレ	25日 スマホ教室 *オカリナ*	26日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
		28日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	29日	30日	31日 百歳体操	
午前 午後	*印はコロナ感染拡大予防の為、休止中のサークル					



1/20
スマホ教室

参加者の声

- iPhoneの基本を学習できて感謝しています。
- 初めての経験だったのでおもしろかったです、楽しかったです。

1月の事業風景より

1/26 お楽しみ落語会



	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
午前 午後	4日 百歳体操 書道1組	5日 生花 *カラオケ*	6日 俳画1組 健康体操1組 手工芸	7日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	8日 紙画 ヨガ2組 *オカリナ*	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操 ギター演奏会
午前 午後	11日 百歳体操 歌体操	12日 *茶道1組* 俳句 *コーラス*	13日 代表者連絡会 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 舞踊 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*	20日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	21日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操 ワカバ会	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2組
午前 午後	25日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	26日 *コーラス* フレ〜フレ〜!あいちゃん	27日 お楽しみ落語会	28日 百歳体操 スマートフォン体験講座 ウクレレ	29日 休館日	30日 かみかみ体操

老人クラブコーナー

第4回区老連作品展 2日間開催です

第1日目は設営、第2日目は撤去作業のため、それぞれ展示時間が異なりますのでご注意ください。

開催日：3月27日(日) 11時～16時
3月28日(月) 9時30分～15時

場 所：阿倍野区役所 2階 大会議室

※新型コロナウイルスの影響により
中止・延期になる場合があります



各連合老人クラブ会員さんの力作が勢揃い。
お気軽にお越しください!

阿倍野区老人クラブ連合会 ちよこっとウォーキング

※新型コロナウイルスの影響により
中止・延期になる場合があります

4月3日(日)
ちよこっとウォーキング
高松連合・常盤連合・金塚連合

老人クラブ会員のみで実施します
詳細はチラシでご確認ください



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。☆

令和4年2月現在

サークル名		日	時	募集状況	費用	準備品(持ち物)
書道 (毛筆)	1組	第1	(月) 13:30~15:30	○	1ヵ月600円 (手本代込)	大筆・小筆・下敷・墨汁または 墨・硯・半紙・文鎮
	2組	第4	(土) 13:30~15:30	○		
生花	—	第1	(火) 10:30~11:30	○	月1,100円	花袋・花ばさみ ※集金はサークルにご確認ください。
俳画	1組	第1	(水) 10:00~12:00	○	6ヵ月3,300円	筆・硯・墨・顔彩・下敷 水入れ・布巾・小皿・文鎮
	2組	第3	(水) 10:00~12:00	○		
茶道 (表千家)	1組	第2	(火) 10:00~12:30	*	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白靴下
	2組	第4	(月) 10:00~12:30	*		
太極拳初心者	1組	第2	(木) 13:30~15:30	○	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) 13:30~15:30	○		
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	●	6ヵ月2,400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) 14:30~16:00	○	3ヵ月4,800円	花ばさみ・ スーパーのビニール袋・雑巾
紙画	—	第2	(金) 10:00~12:00	●	月1,000円	はさみ・鉛筆
舞踊	—	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	*	6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 (コピー代含む)	
手工芸	—	第1・3	(水) 13:30~15:30	○	2ヵ月1,000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	
オカリナ初級	—	第2・4	(金) 14:30~15:30	*	4ヵ月2,000円	
ウクレレ	—	第2・4	(木) 13:30~15:00	○	3ヵ月3,000円	
ワカバ会	—	第1・3	(木) 13:30~15:30	○	1ヵ月400円	
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 *はコロナウイルス感染拡大予防対策のため、現在休止中です
※囲碁・将棋は毎日、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