



ワクワクセンターあべの だより

発行：大阪市立阿倍野区老人福祉センター

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

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。

「センターだより」9月号で募集しました愛称は、「ワクワクセンターあべの」に決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

あなたは大丈夫？ フレイル予防講座

日時：令和5年1月11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：フレイルとはどんな状態なのかの解説
予防に欠かせないチェック方法
脳トレ、低栄養予防についてなど
講師：法貴 希（明治安田生命
チーフ・コンシェルジュ）
申込：12月27日（火）午後5時まで
抽選日：12月28日（水）午前中



青春ライフ♪ギター演奏

日時：令和5年1月14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：1月5日（木）午後5時まで
抽選日：1月6日（金）午前中



お楽しみ落語会

日時：令和5年
1月25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：1月11日（水）午後5時まで
抽選日：1月12日（木）午前中



12月・1月生まれの方の

♡お誕生会♡

※現在写真撮影のみとなっています

日時：令和5年1月26日（木）
時間は追って連絡します
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
※誕生月の方は1月19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させていただきますので、ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前	休館日	休館日	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 手工芸		てらこやB	ヨガ1組
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	休館日	生花		百歳体操	紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		*コーラス*	フレイル予防講座	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 *オカリナ*	ギター演奏会
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	百歳体操	生花		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 手工芸		舞踊 ほのほのあいちゃん	ヨガ1組
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前	百歳体操 太極拳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*	お楽しみ落語会	お誕生会 ウクレレ	ヨガ2組 *オカリナ*	書道
	30日	31日	*印はコロナ感染拡大予防のため、 現在休止中のサークルです。 再開する時はセンターより 連絡させていただきます。			
午前	百歳体操					
午後	歌体操	*カラオケ*				

老人クラブコーナー

10/25(火)第42回区老連会長杯
グラウンド・ゴルフ大会 開催しました!

長池運動場にて区内10連合老人クラブから91名
が先発組と後発組に分かれて、2ラウンドをプレーし
ました。上位入賞者は下記のとおりです。(敬称略)

- 優勝 田中幸子(長池)
- 準優勝 井上京子(長池)
- 第3位 小川治美(阿倍野)
- 4位 濱野禮子(長池)
- 5位 村上尚(晴明丘)
- 6位 澤村フサ子(阪南)



おめでとうございます!
 上位6名の皆さまは、来年度開催予定の大老連グラ
 ウンド・ゴルフ大会に出場となります。
 出場の皆さま、お疲れさまでした!

阿倍野区老人クラブ連合会
ウォーキングの予定

- 12月10日(土)
 ちょこっとウォーキング文の里連合
 桃ヶ池公園スタート(広場側時計台)
- 1月21日(土)
 ちょこっとウォーキング王子連合&丸山連合
 阿倍野区民センター西広場スタート
- 2月28日(火) 予定
 春のウォーキング(生きがいと健康づくり事業)
 詳細調整中

※ちょこっとウォーキングの参加対象は
 老人クラブ会員のみです。
 ※ウォーキング参加の会員さまへ。入会を
 お勧めしたいお友達と、ぜひ一緒にご参加
 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11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）	—	第4	（土）	13:30~15:30	○	1ヵ月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）	10:30~11:30	○	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）	10:00~12:00	○	6ヵ月3,300円	筆・硯・墨・顔彩・下敷 水入れ・布巾・小皿・文鎮
茶道 （表千家）	1組	第2	（火）	10:00~12:00	*	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白靴下
	2組	第4	（月）	10:00~12:00	*		
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	○	1ヵ月2,000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	
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