



# 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

FAX 6623-2876

## ◎ ◎ ◎ ◎ 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ひ申し上げます。

あけまして  
おめでせう  
ごげんます

本年もよろしく  
お願ひいたします  
センター職員一同

2023

### meiji 健康イベント

日時：2月22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：骨密度測定 健康アドバイス  
申込：2月8日(水)午後5時まで  
抽選日：2月9日(木)午前中

### かんたん体操

日時：2月16日(木)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：椅子に座ってできる体操です  
講師：明石典子さん  
参加費：無料  
定員：20名(抽選)  
持ち物：動きやすい服装・水分  
申込：2月2日(木)午後5時まで  
抽選日：2月3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】2月21日(火)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】2月7日(火)午後5時まで  
【抽選日】2月8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
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前	休館日 振替休日	休館日 年始	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 成人の日	*コーラス*	フレイル予防講座	百歳体操	紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後					太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 *オカリナ*
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	百歳体操	生花	健康体操1組 手工芸	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*				舞踊 ほのほのあいちゃん
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前	百歳体操 太極拳2組	*コーラス*	お楽しみ落語会	百歳体操	ヨガ2組 *オカリナ*	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後						お誕生会 ウクレレ
	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	*カラオケ*				
午後	歌体操					

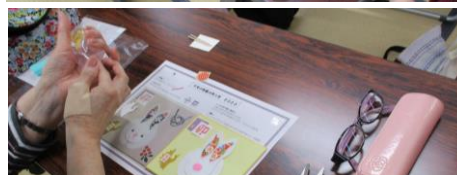


11月の事業風景より

11/22(火) 絵手紙年賀状作り



11/29(火) 干支の色紙作り



11/30(水) お楽しみ落語会



	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 手工芸		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 紙画	<b>休館日</b>
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*	建国記念の日
午前	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	百歳体操	*茶道1組* 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 手工芸	かんたん体操	舞踊 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			<b>休館日</b>		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		アロマでリラックス体操	明治健康イベント	<b>天皇誕生日</b>	ヨガ2組 *オカリナ*	書道
午前	27日	28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。 			
	*茶道2組* 百歳体操					
午後	太極拳2組	*コーラス*				

### 老人クラブコーナー

**第5回区老連作品展**  
令和5年2月12日(日)・13日(月)  
区役所大会議室で開催!

各連合老人クラブの会員による作品を一堂に展示!  
新型コロナウイルスの感染防止対策を行いながら  
実施します。  
ご来場の際はマスクを着用し、お家で検温と体調  
チェックをお願いします。

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。

- ★第1日目…2/12(日) 11時~16時
- ★第2日目…2/13(月) 9時30分~15時



### 阿倍野区老人クラブ連合会 ウォーキングの予定

- 1月21日(土)  
ちよ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)  
奈良市方面予定、ほか詳細調整中

※ちよ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!

◆あべのウォークPart33◆  
3月4日(土) 予定  
阿倍野区役所主催・詳細調整中

# 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12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