



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ひ申し上げます。

中国の伝統芸能 変面と大正琴演奏会 大正ロマンの調べ

日時：3月2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：役者が劇で舞踊しながら次々と仮面を瞬時に変える技巧「変面」と古き良き大正ロマン漂う「大正琴」の演奏会です

参加費：無料
 定員：20名(抽選)
 申込：2月16日(木)午後5時まで
 抽選日：2月17日(金)午前中



ステキな先生と楽しい仲間がいっぱいサークルに参加しませんか？

歌体操 リズムに乗って楽しく体操
ゆったりエアロ 身体にやさしい有酸素運動
書道 初心者歓迎！やさしい指導
紙画 色紙に貼り絵筆で仕上げます
俳画 俳句という原作を絵で脚色します

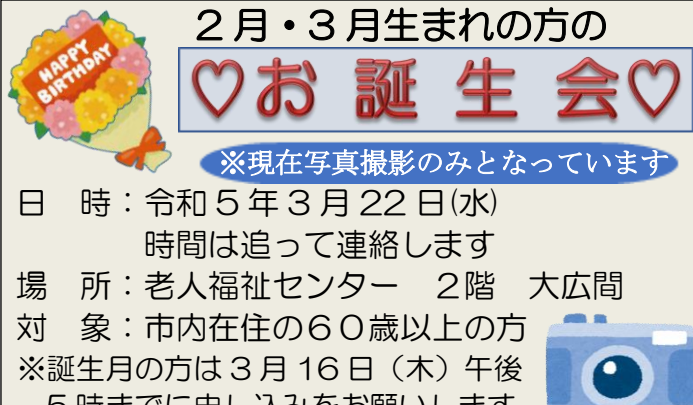
興味があるかたは事前にご連絡いただき1度見学してください



2月・3月生まれの方の♡お誕生会♡

※現在写真撮影のみとなっております


日時：令和5年3月22日(水)
 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3月16日(木)午後5時までに申し込みをお願いします



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：2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



※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			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
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
午後	百歳体操	生花		百歳体操	ゆったりエアロ 紙画	休館日
		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
午後	百歳体操	*茶道1組*		健康体操2組	てらこやA	詩吟
	歌体操	俳句		百歳体操		かみかみ体操
		コーラス	健康体操1組 手工芸	かんたん体操	舞踊	ヨガ1組
					ほのほのあいちゃん	
午前	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午後	百歳体操			休館日		ゆったりエアロ
		アロマでリラックス体操	明治健康イベント	天皇誕生日	ヨガ2組 *オカリナ*	かみかみ体操
						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。			
午後	*茶道2組*					
	百歳体操					
	太極拳2組	*コーラス*				

R.4年12月の事業風景より 12/14(水)輪投げ大会

12/9(金)スマホ講習会



12/15(木)かんたん体操



	月	火	水	木	金	土
午前 午後			1日 俳画	2日 健康体操2組 百歳体操	3日 てらこやA	4日 詩吟 かみかみ体操
			健康体操1組 手工芸	変面と大正琴	てらこやB	ヨガ1組
午前 午後	6日 百歳体操	7日 生花 *カラオケ*	8日 フラワーアレンジメント	9日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	10日 紙画 ヨガ2組 *オカリナ*	11日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	13日 百歳体操 歌体操	14日 *茶道1組* 俳句 *コーラス*	15日 健康体操1組 手工芸	16日 健康体操2組 百歳体操	17日 てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	18日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	20日 百歳体操	21日 休館日 春分の日	22日 お誕生会	23日 百歳体操 ウクレレ	24日 ヨガ2組 *オカリナ*	25日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
	27日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	28日 *コーラス*	29日	30日 百歳体操 *カラオケ* ウクレレ	31日	

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

●2月28日(火) 春のウォーキング
(生きがいと健康づくり事業)
奈良市方面のバス&ウォークです。

※ちよこっとウォーキングに参加されている会員さまを中心に参加募集を行います。ちよこっとに参加していない会員さまや、未入会で参加ご希望のかたは、地域の老人クラブ会長へお問合せをお願いします。

●3月4日(土) あべのウォークPart33
(阿倍野区役所主催)
区内3ヶ所でスタート、長居公園ゴール。

※参加人数制限があるため、事前申込制となっています。老人クラブ会員の割り当て分は地域の老人クラブ会長へお問合せください。一般申込は『広報あべの』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5年1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