



★★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12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



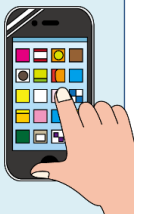
健康セミナー 見逃すな 寝たきりつくる心房細動

日時：5月30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15日(月) 午後5時まで
抽選日：5月16日(火) 午前中



超かんたん Android版 SoftBank スマートフォン体験講座

日時：5月10日(水) 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：20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25日(火) 午後5時まで
抽選日：4月26日(水) 午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：4月21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

※現在写真撮影のみとなっています

日時：5月24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 誕生月以外の方も参加できます
※誕生月の方は5月17日(水) 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 午後	<p>*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。</p> 					1日
						詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	百歳体操	生花 *カラオケ*	俳画 健康体操1組 手工芸	健康体操2組 百歳体操 転倒防止と体操	てらこやA てらこやB	ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	百歳体操 歌体操	*茶道1組* *コーラス* 俳句	代表者連絡会 フラワーアレンジメント	百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	紙画 ヨガ2組 *オカリナ*	詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	百歳体操	*カラオケ*	健康体操1組 手工芸	健康体操2組 百歳体操 かんたん体操	てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
午前 午後	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	茶道2組 百歳体操 太極拳2組	*コーラス*	お楽しみ落語会	百歳体操 ウクレレ	ヨガ2組 *オカリナ*	休館日 昭和の日

2・3月の事業風景より

2/22(水) 明治健康イベント



3/2(木) 変面 と 大正琴



	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前	百歳体操		休館日	休館日	休館日	詩吟 かみかみ体操
午後		*カラオケ*	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	百歳体操	*茶道1組*	俳画	健康体操2組 百歳体操	紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	*コーラス* 俳句	スマートフォン講座 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*	ヨガ1組
	15日	16日	17日	18日	19日	20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
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	*茶道2組* 百歳体操			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	太極拳2組	*コーラス*	お誕生会	ウクレレ	ヨガ2組 *オカリナ*	書道
	29日	30日	31日			
午前	百歳体操	心房細動				
午後			健康体操1組 手工芸			

老人クラブコーナー

区老連健康ウォーキング事業
令和5年度も実施します

マスク着用の見直しなど、新型コロナウイルス感染対策のあり方が変化していますが、老人クラブでは今後も、マスクの着用と3密の回避を心が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、ウォーキング登録されている会員さま向けに配布される「



【日 程】

- 4月 8日(土)
- 5月10日(水)
- 9月16日(土)
- 10月21日(土)
- 12月 9日(土)
- 1月20日(土)

【開催する連合】

- ちょこっと
高松連合&常盤連合&金塚連合
- ちょこっと阪南連合
- ちょこっと長池連合
- ちょこっと
阿倍野連合&晴明丘連合
- ちょこっと文の里連合
- ちょこっと
王子連合&丸山地域

【集合場所】

- 三明町公園
- 阪南公園
- 長池公園北端
- 北畠公園
- 桃ヶ池公園時計台
- 区民センター
西側広場



あべのウォークは区役所のお知らせをご確認ください。

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3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	○	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）	10:30~11:30	○	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	○	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）	14:00~16:00	○	6ヵ月2,000円	筆記用具
フラワー アレンジメント	—	第2	（水）	14:00~15:30	○	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	
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