



★ ★ 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。

かんたん体操

日時：6月15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
持ち物：動きやすい服装・水分
講師：明石典子さん
参加費：無料
内容：椅子に座ってできる体操です
定員：20名(抽選)
申込：6月1日(木)午後5時まで
抽選日：6月2日(金)午前中



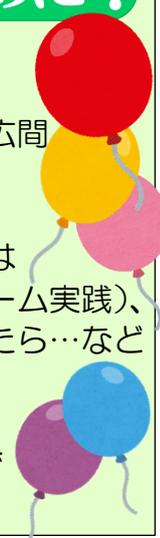
オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：5月19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



人生100年時代がやってきました！
知ってはつらつ
ずっと元気に
過ごすために！

日時：令和5年6月28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：①老化と予防、②認知症とは(予防法 脳トレゲーム実践)、③もしも介護が必要になったら…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：6月20日(火)午後5時まで
抽選日：6月21日(水)午前中



よみがえる青春♪ギター演奏

日時：6月10日(土) 午後1時30分～2時20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：20名(抽選)
内容：生ギターの弾き語り(おもに懐メロ)と楽しいトーク
出演：木本 泉さん(泉屋)
申込：5月25日(木) 午後5時まで
抽選日：5月26日(金)午前中
👏手拍子解禁!!👏



※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
	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 ほのぼのあいちゃん	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			

4月の事業風景より

4/6(木)ヤクルト 転倒防止と体操セミナー



アンケートより

- 日頃の少し心掛けに注意します。運動量も少なくなる日々、食事にも気をつけ、よい食生活を送りたいと思います。
- とても良い話だった。飲み物、体操がんばりたい。
- 楽しいお話ありがとうございます。日常生活に色々取り入れたいと思います。
- 参考になるお話楽しく聞かせていただきありがとうございます。
- 楽しかったし勉強になりました。ありがとうございます。



	月	火	水	木	金	土
午前 午後				1日 健康体操2組 百歳体操	2日 てらこやA てらこやB	3日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
				5日 百歳体操	6日 生花 カラオケ	7日 俳画 健康体操1組 手工芸
午前 午後	12日 百歳体操 歌体操	13日 コーラス 俳句	14日 フラワーアレンジメント	15日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操	16日 てらこやA 舞踊 ほのほのあいちゃん	17日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
	19日 百歳体操	20日 カラオケ	21日 健康体操1組 手工芸	22日 百歳体操 ウクレレ	23日 ヨガ2組 オカリナ	24日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
午前 午後	26日 茶道 百歳体操 太極拳2組	27日 コーラス	28日 ずっと元気に 過ごすために!	29日 百歳体操 ウクレレ	30日 てらこやA てらこやB	

老人クラブコーナー

今後の予定 5月・6月

★5月10日(水)
ちよこっとウォーキング阪南連合
阪南公園～長居公園・植物園入口
※ちよこっとウォーキングは
老人クラブ会員のみで実施です。

★5月18日(木)
区老連グラウンド・ゴルフ大会
(予備日:5月25日(木))

★5月22日(月)
大阪松竹座 阿倍野区民DAY
(チケット申し込みについては
お問い合わせください)

★6月4日(日)
あべのウォークPart34
セレッソ大阪とコラボ予定
※詳細については広報あべの
等でご確認ください。

★6月13日(火)
区老連定期総会

区老連広報紙
『ふれあいあべの』第31号
会員投稿募集中です!!
締切 5月31日(水)

**カラオケサークル
募集中!!**

コロナで長らく中止して
ましたカラオケが復活!!
この機会に、あなたも
参加してみませんか?



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4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）	10:30~12:00	○	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）	10:15~12:00	○	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4	（月）	10:00~12:00	○	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白靴下
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	○	3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	○	2ヵ月2,000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）	13:30~15:00	○	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

※囲碁・将棋は予約制で、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