



★★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10日(水)
午前10時～

場所：老人福祉センター
2階 大広間

内容・文化祭について
・利用証の更新について
・ご利用規約について



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29日(水) 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(水)

午後5時まで

抽選日：5月16日(木) 午前中



スマホで始めよう! SoftBank
災害の備え講座

日時：5月30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

(スマホは貸出ます au / docomo でもOK)

定員：20名(抽選)

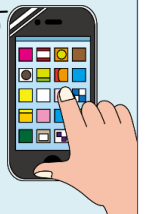
内容：「備えあれば憂いなし」をテーマに、スマホを使った災害時の情報収集や活用方法など、スマホの操作に慣れない方や心配な方も気軽に参加できます

講師：ソフトバンク(株)

スマートフォンアドバイザー

申込：5月16日(木) 午後5時まで

抽選日：5月17日(金) 午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：4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



4月・5月生まれの方の

♡お誕生会♡

楽しいゲームや催し、写真撮影など

日時：5月22日(水) 午後1時15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

誕生月以外の方も参加できます

※誕生月の方は5月15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させていただきますので、ご了承ください。

2024年

阿倍野区老人福祉センター

4月 予定表

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前	百歳体操	生花	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		カラオケ 手工芸	健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	百歳体操	俳句	代表者連絡会	百歳体操	かんたん体操 紙画	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス	輪投げ大会 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	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前	百歳体操			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 手工芸	健康体操1組		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 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	お楽しみ落語会	ヤクルト健康セミナー ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
	29日	30日				
午前	休館日					
午後	昭和の日					

2・3月の事業風景より

2/28(水) お楽しみ落語会



3/9(土) 青春ライブ♪ギター演奏



	月	火	水	木	金	土
午前 午後			1日 俳画 健康体操 1組	2日 健康体操 2組 百歳体操	3日 休館日 憲法記念日	4日 休館日 みどりの日
			6日 休館日 振替休日	7日 生花 カラオケ 手工芸	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
午前 午後	13日 百歳体操 歌体操	14日 俳句 コーラス	15日 健康体操 1組	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
	20日 百歳体操	21日 カラオケ 手工芸	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
午前 午後	27日 茶道 百歳体操 太極拳 2組	28日 コーラス	29日 心房細動	30日 百歳体操 スマホ講習会	31日 てらこやA てらこやB	

老人クラブコーナー

区老連健康ウォーキング事業 令和6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、マスクの着用のご協力を呼びか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、ちょこっとウォーキングの開催チラシなどでご確認ください。



【日 程】

4月13日(土)	ちょこっと 高松連合&常盤連合&金塚連合	三明町公園
5月 8日(水)	ちょこっと阪南連合	阪南公園
9月 7日(土)	ちょこっと 長池連合&文の里連合	長池公園北端
10月19日(土)	ちょこっと 阿倍野連合&清明丘連合	北畠公園
1月18日(土)	ちょこっと 王子連合&丸山地域	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6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）	10:30~12:00	○	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）	—	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）	13:30~15:00	○	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	○	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	○	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	
	初級			14:30~15:30	○		
ウクレレ （ピリ・アロハ）	—	第2・4	（木）	13:30~14:30	○	3ヵ月3,000円	
	初級			14:45~15:45	○		
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