

★ ★ お 知 ら せ ★ ★

感染症拡大防止やその他諸事情のため、掲載しておりますイベントやサークルの日程等につきまして、中止や変更になることもあります。

皆様にはご迷惑をおかけすることありますが、ご理解ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

お楽しみ 落語会

日 時：10月30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：50名（先着順）

内 容：素人寄席

天満天神の会

申 込：当日午後1時より受付

「ふれあい喫茶」同時開催!!

多目的室にて午後1時～3時30分
コーヒー または 紅茶（お菓子付き）



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日 時：9月20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



紙画サークル 募集中!!



絵が苦手な人でも和紙に助けられて
楽しく絵を描くことができます

代表者連絡会

第1回目

日時：9月11日（水） 午前10時～
場所：老人福祉センター 2階 大広間
対象：サークルの代表者の方
内容：文化祭 について

第2回目

10月31日（木） 午後1時30分～



よみがえる青春 ギター演奏

日 時：10月12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：40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：9月26日（木）

午後5時まで

抽選日：9月27日（金）午前中

👏 手拍子 OK!! 👏



※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

9月 予定表

	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7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
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前	百歳体操	俳句	代表者連絡会	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	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	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	休館日			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	敬老の日	カラオケ 手工芸	健康体操1組		舞踊 ほのぼのあいちゃん	ヨガ1組
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前	休館日			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	振替休日 (秋分の日)	コーラス	お誕生会	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
	30日					
午前	茶道 百歳体操					
午後	太極拳2組					

7・8月の事業風景より

7/10(水) 輪投げ大会



ルールが単純で誰でも気軽に参加でき、上肢機能の改善効果があり、体幹を安定させ、バランス能力や集中力・注意力も向上させ、認知機能を活性化することができるといわれています。

上位やとび賞などの賞品もあり競技も盛り上がりました。



7/24(水) お誕生日会



6月と7月生まれの方のお誕生日会。今回はウクレレサークルの「ピリアロハ」の方たちの素敵な音楽のプレゼント演奏会がありました。最後は「ビンゴゲーム」で盛り上がりました。誕生日以外の方も参加できます。



8/2(金) 夏祭り盆踊り大会



本格的な生演奏の河内音頭で、熱気あふれる踊りの輪。楽しいダーツや魚釣りゲームなどもあり、子供たちも参加して大喜びで大盛り上がり。



2024年

阿倍野区老人福祉センター

10月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前		1日 生花	2日 俳画	3日 健康体操2組 百歳体操	4日 てらこやA	5日 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
午前	7日 百歳体操	8日 俳句	9日	10日 百歳体操	11日 かんたん体操 紙画	12日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		コーラス	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	ギター演奏会
午前	14日 休館日	15日	16日	17日 健康体操2組 百歳体操	18日 てらこやA	19日 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 ほのぼのあいちゃん	ヨガ1組
午前	21日 百歳体操	22日	23日	24日 百歳体操	25日	26日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス		ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
午前	28日 茶道 百歳体操	29日 てらこやA	30日	31日 百歳体操	 10月 	
午後	太極拳2組	てらこやB	お楽しみ落語会	代表者連絡会		

老人クラブコーナー

10/17(木) 阿倍野区老連 令和6年度 老人クラブ大会 開催します

場 所 阿倍野区民センター大ホール
 受付開始 午前11時
 開 会 正午
 内 容 第1部 式典(各地域役員の永年勤続表彰)
 第2部 サークル発表会
 (踊り・体操・歌・演奏など多彩)

出演サークルへの応援に、ぜひご来場ください。
 サークル発表会終了後は「お楽しみ抽選会」です。
 ご来場の際はマスクの着用をお願いします。



阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 9月7日(土)
ちょこっとウォーキング長池・文の里
9:30 長池公園北端スタート
- 9月13日(金)
見守りサポーターフォローアップ研修
- 9月20日(金)
全国一斉「社会奉仕の日」清掃活動
- 10月5日(土)
アベノ健康展に出展
- 10月14日(月祝)
あべのカーニバルに出展
- 10月19日(土)
ちょこっとウォーキング阿倍野・清明丘
9:30 北畠公園スタート

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8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)	13:30~15:00	○	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)	13:30~15:00	●		
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)	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)	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(火)	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