

★ ★ お知らせ ★ ★

**フラワーアレンジメント**

**歌体操**

**募集中心!**

美しい花に  
囲まれながら  
素敵な時間を  
楽しむ...

心 体 脳を  
若々しくする  
効果が期待できる

かんたん体操

日時：8月8日(金)  
午前10時～11時30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

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：7月24日(木)午後5時まで

抽選日：7月25日(金)午前中

オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：7月18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

夏祭り・盆踊り大会

参加費無料・申し込み不要

子供から大人まで どなたでも  
参加できる楽しい夏祭り・盆踊り大会です

日時：8月6日(水)午後1時30分～3時  
【受付は午後1時15分～】

場所：老人福祉センター  
2階 大広間

対象：市内在住の方

持ち物：動きやすい服装・水分

★★★★ 盆踊り・練習会 ★★★★★

7月25日(金)・31日(木)午後1時30分～3時

指導：民謡の西野弘子先生

お楽しみ落語

日時：8月27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)

※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 午後		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
		カラオケ	健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
午前 午後	7日 百歳体操	8日 コーラス 俳句	9日 輪投げ大会 フラワーアレンジメント	10日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	11日 ヨガ2組 オカリナ	12日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	14日 百歳体操 歌体操	15日 カラオケ 手工芸	16日 健康体操1組	17日 健康体操2組 百歳体操	18日 てらこやA 民踊 ほのほのあいちゃん	19日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	21日 休館日 海の日	22日 コーラス	23日 お誕生会	24日 百歳体操 ウクレレ	25日 盆踊り練習 オカリナ	26日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道
	28日 茶道 百歳体操 太極拳2組	29日 カラオケ5/6分	30日 スマホ講習会	31日 百歳体操 盆踊り練習		

5月の事業風景より  
5/28(水)お誕生日会



オカリナサークル「すみれ」の皆さんによる演奏を楽しみました この後は恒例のビンゴゲームで盛り上がりました



5/29(木) スマホ講習会



セキュリティと健康管理を中心に体験していただきました「楽しく勉強出来ました」「とても丁寧でわかりやすく説明をしていただき、よく理解できた」などの感想が...



5/30(金)心房細動



帝塚山病院の院長先生による健康セミナー 受講者の感想として「映像を見ながら詳しくお話が聞けて大変良かったです」など

	月	火	水	木	金	土
午前					1日	2日
						詩吟 かみかみ体操
午後					ヨガ2組7/25分	ヨガ1組
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前	百歳体操			健康体操2組 百歳体操	かんたん体操	ゆったりエアロ かみかみ体操
			夏祭り盆踊り大会	太極拳1組8/14分	ヨガ2組 オカリナ	
午後						
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前	休館日			百歳体操		詩吟 かみかみ体操
	山の日	コーラス		ウクレレ	民謡 ほのほのあいちゃん	ヨガ1組
午後						
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前	百歳体操			健康体操2組 百歳体操		かみかみ体操
			健康体操1組		ヨガ2組 オカリナ	
午後						
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前	百歳体操			百歳体操		ゆったりエアロ8/23分 かみかみ体操
	太極拳2組	コーラス	お楽しみ落語会	ウクレレ	民謡3/20分	
午後						

## 老人クラブコーナー

### 第20回 大老連グラウンド・ゴルフ大会 参加しました！

6月6日(金)に豊里中央公園グラウンドにて開催され、4月の区老連大会で上位に入った6名が、暑いくらいによく晴れた空の下で、3ラウンドをプレーされました。

これまでの大阪城公園 太陽の広場から会場が変更となり道のりの遠さやグラウンドの違いなど初めて尽くしの大会でした。皆さま、お疲れさまでした！



### 阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 7月29日(火) 14:00~  
見守りサポーター  
フォローアップ研修会  
区民センター小ホールにて
- 9月4日(木)  
大阪市高齢者福祉大会
- 9月13日(土)  
ちょこっとウォーキング  
長池連合&文の里連合  
長池公園北端スタート・ゴール
- 9月20日(土)  
全国一斉「社会奉仕の日」清掃活動
- 9月25日(木)  
大老連 第64回供養塔法要

# 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。✿

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）	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
民 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 （コピー代別）	
手工芸	—	第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