

よみがえる青春 ギター演奏

日 時：10月8日（水）
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（先着順）
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：当日、午後1時より受付開始



かんたん体操

日 時：10月16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：10月2日（木）午後5時まで
抽選日：10月3日（金）午前中



代表者連絡会

第1回目

日時：9月10日（水）
午前10時～

第2回目（予定）

10月28日（火）
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



スマホで始めよう！ SoftBank 楽しく学べる体験講座

日 時：10月29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）
申 込：10月15日（水）午後5時まで
抽選日：10月16日（木）午前中
講 師：ソフトバンク（株）スマホアドバイザー
スマホ操作が不安な方、お気軽にご参加ください



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日 時：9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



お楽しみ落語会

日 時：10月22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。

2025年

阿倍野区老人福祉センター

9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	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		代表者連絡会	百歳体操	自転車講習会	ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス 俳句	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	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		民謡 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 百歳体操	休館日		百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	太極拳2組	秋分の日	お誕生会	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
	29日	30日				
午前	百歳体操					
午後		コーラス				

8月の事業風景より
8/6(水) 夏祭り・盆踊り大会



恒例の「盆踊り大会」阿倍野区以外の方や保育園児などたくさんの方たちで賑わいました。盆踊りだけでなく、「ダーツ」「魚釣りゲーム」「輪投げ」や抽選会などでも盛り上がりました。



8/13(水)ファミリーバンドライブ



八尾市の家族バンド「夢猫音楽隊」。父母姉兄妹の5人で、昭和のヒット曲や懐かしい洋楽などの歌と演奏をしていただきました。楽しいおしゃべりあり、アンコールありで大盛り上がりでした。



	月	火	水	木	金	土
午前	  		1日 俳画	2日 健康体操2組 百歳体操	3日 てらこやA	4日 詩吟 かみかみ体操
午後			健康体操1組		てらこやB	ヨガ1組
午前	6日 百歳体操	7日 生花	8日	9日 百歳体操	10日	11日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		カラオケ	ギター演奏会 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	
午前	13日 休館日	14日	15日	16日 健康体操2組 百歳体操	17日 てらこやA	18日 詩吟 かみかみ体操
午後	スポーツの日	コーラス 俳句	健康体操1組	かんたん体操	民謡 ほのぼのあいちゃん	ヨガ1組
午前	20日 百歳体操	21日	22日	23日 百歳体操	24日	25日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操10/13分	カラオケ 手工芸	お楽しみ落語会	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
午前	27日 茶道 百歳体操	28日 代表者連絡会	29日	30日 百歳体操	31日	
午後	太極拳2組	コーラス	スマホ講習会	ウクレレ11/13分	ヨガ2組11/14分	

老人クラブコーナー

10/16(木) 阿倍野区老連 令和7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。
 会場ではマスクの着用を推奨しています。



阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

- 9月4日(木)
大阪市高齢者福祉大会(クレオ中央)
文の里連合長寿クラブが演芸出演
- 9月11日(木)
区老連防火防災研修会(あべのタスカル)
- 9月13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20日(土)
全国一斉「社会奉仕の日」清掃活動
- 10月13日(月祝)
あべのカーニバルに出展
- 10月25日(土)
ちょこっとウォーキング阿倍野・晴明丘
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。✿

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）	1 3:30～1 5:30	○	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）	1 0:30～1 2:00	○	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）	1 0:15～1 2:00	○	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）	1 0:00～1 2:00	●	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）	1 3:30～1 5:00	○	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）	1 3:30～1 5:00	○		
歌体操	—	第2	（月）	1 3:30～1 5:00	○	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）	1 0:00～1 1:30	○	1ヵ月800円	筆記用具
	B	第1	（金）	1 3:30～1 5:00	○	1ヵ月400円	
健康体操	1組	第1・3	（水）	1 3:30～1 5:00	○	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
	2組	第1・3	（木）	1 0:00～1 1:30	○		
俳 句	—	第2	（火）	1 4:00～1 6:00	○	6ヵ月2,000円	筆記用具
フラワー アレンジメント	—	第2	（水）	1 3:30～1 5:00	○	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）	1 3:30～1 5:30	○	月500円	
詩 吟	—	第1・3	（土）	1 0:00～1 2:00	○	月500円 （コピー代別）	筆記用具
カラオケ	—	第1・3	（火）	1 3:30～1 5:30	○	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）	1 3:30～1 5:00	○	3ヵ月3,000円 （コピー代別）	
手工芸	—	第3	（火）	1 3:30～1 5:30	●	2ヵ月3,000円	
ゆったりエアロ	—	第2・4	（土）	1 0:00～1 1:30	○	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）	1 3:30～1 4:30	○	4ヵ月2,000円	
	初級			1 4:30～1 5:30	○		
ウクレレ （ピリ・アロハ）	—	第2・4	（木）	1 3:30～1 4:30	○	3ヵ月3,000円	
	初級			1 4:45～1 5:45	○		
ヨガ	1組	第1・3	（土）	1 5:00～1 6:15	○	3ヵ月3,000円	ヨガマットかバスタオル
	2組	第2・4	（金）	1 3:30～1 4:45	●		

○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