



新年
あけまして
おめでとう
ございます
本年もよろしく
お願い申し上げます
職員一同

お楽しみ落語

日時：2月25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：1月16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
費用：¥50・メニュー：コーヒー(お菓子付)



よみがえる青春 ギター演奏

日時：2月14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(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：2月19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
内容：椅子に座ってできる体操です
参加費：無料
定員：20名(抽選)
申込み：2月4日(水)午後5時まで
抽選日：2月5日(木)午前中



※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。

2026年

阿倍野区老人福祉センター

1月 予定表

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
午前 午後				休館日 元日	休館日	休館日
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前	百歳体操		俳画	百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後		カラオケ	健康体操 1組	太極拳 1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前	休館日	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	成人の日	コーラス 俳句	新春の集い		民謡 ほのぼのあいちゃん	ヨガ 1組
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前	百歳体操			百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操 1/12分	カラオケ 手工芸	健康体操 1組	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前	茶道 百歳体操			健康体操 2組 1/1分 百歳体操	てらこやA 1/2分	詩吟 1/3分 かみかみ体操
午後	太極拳 2組	コーラス	お誕生会		てらこやB 1/2分	ヨガ 1組 1/3分

11・12月の事業風景より

11/20(木) 絵手紙年賀状



参加者アンケートより「全くはじめての事でしたが、上手に出来たとほめて頂き気分良くて楽しい時間でした」「落カン(印)など簡単に作れたのにおどろきました」「わかりやすく、きさくな先生でよかった」



11/27(木) 干支の色紙作り



参加者より「毎年干支の色紙作り参加させていただきうれしく感謝しています」「小さなスペースに表わす方法と毎年作れるのが楽しみだ」「思っていたより時間がかかってしまいました」が制作中は夢中になり楽しめました」

12/10(水) 年忘れ輪投げ大会



輪投げを元気に楽しんだあと、賞品もゲット！ご満悦の笑顔です



	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	健康体操1組 <small>フラワーアレンジメント 2/11分</small>		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		休館日	百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	歌体操	コーラス 俳句	建国記念の日	太極拳1組 ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	ギター演奏会
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	茶道 2/23分 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	太極拳2組 2/23分	カラオケ 手工芸	健康体操1組	かんたん体操	民踊 <small>ほのぼのあいちゃん</small>	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	天皇誕生日	コーラス	お楽しみ落語会	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道

老人クラブコーナー

令和7年度 区老連カラオケ大会 阿倍野区民センター大ホールで開催！

各連合老人クラブの会員30名が出場して、元気な歌声をお届けします。

また、昨年の優勝と準優勝のお二人がアトラクションで出演し、1曲をフル歌唱します。

ご来場の際は感染症対策のため、マスク着用を推奨しています。お家での体調チェックもお忘れなく！

◆令和7年度 区老連カラオケ大会

日時 令和8年1月27日(火) 正午 開会

場所 阿倍野区民センター 大ホール



先着300名
粗品進呈！

阿倍野区老人クラブ連合会 ウォーキングの予定

●1月17日(土)
ちょこっとウォーキング王子連合&丸山連合
阿倍野区民センター西広場スタート

●3月1日(日)
あべのウォーク Part4 2
第1部：講演会
第2部：ウォーキング(コース調整中)

●3月27日(金) 予定
春のウォーキング(生きがいと健康づくり事業)
貝塚市方面予定、ほか詳細調整中

※ウォーキング参加の老人クラブ会員さまへ。
入会をお勧めしたいお友達と、ぜひ一緒に
ご参加ください！

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。✿

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



阿倍野区社協
ホームページ