



★利用証更新のお知らせ★

4月1日より利用証の更新を行います。ご来館時には忘れずに利用証の提出をお願いします。住所や電話番号など変更がございましたらお知らせください。



代表者連絡会

日時：4月8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  
・センターの利用規約について



よみがえる青春 ギター演奏

日時：4月11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  
(おもに季節感のある懐メロ)  
と恒例の楽しいトーク  
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：4月10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  
内容：椅子に座ってできる体操です  
講師：明石典子さん / 参加費：無料  
定員：20名(抽選)  
持ち物：動きやすい服装・水分  
申込：3月26日(木)午後5時まで  
抽選日：3月27日(金)午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：3月6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)



お楽しみ落語会

日時：4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限定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	2日 百歳体操	3日 生花	4日 俳画	5日 健康体操2組 百歳体操	6日 てらこやA	7日 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 ほのほのあいちゃん 3/20分	ヨガ1組
午前	9日 百歳体操	10日	11日	12日 百歳体操	13日	14日 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	ヨガ1組 1/17分
午前	16日 百歳体操	17日	18日	19日 健康体操2組 百歳体操	20日 <b>休館日</b> <b>春分の日</b>	21日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午後		カラオケ 手工芸	健康体操1組			
午前	23日 茶道 百歳体操	24日	25日	26日 百歳体操	27日 てらこやA 3/20分	28日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	太極拳2組	ふれあいギター コンサート	お誕生会	ウクレレ	ヨガ2組 オカリナ	書道
午前	30日 百歳体操	31日				
午後						

1・2月の事業風景より

1/28(水) お誕生日会



今回は「育徳の園児ちゃんの合唱」と「多彩なマジックショー」といつもの「ビンゴゲーム」で楽しい一時を過ごしました

2/14(土) ギター演奏会



「昭和の名曲特集とても良かったです。いずみやさんのお話もとても軽快なお話で楽しかったです」アンケートより



	月	火	水	木	金	土
午前 午後			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 ヨガ1組
			健康体操1組		てらこやB	
午前 午後	6日 百歳体操	7日 生花 カラオケ	8日 代表者連絡会 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	10日 かんたん体操 ヨガ2組 オカリナ	11日 ゆったりエアロ かみかみ体操 ギター演奏会
	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 民踊 ほのほのあいちゃん	18日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ1組
午前 午後	20日 百歳体操	21日 カラオケ 手工芸	22日 お楽しみ落語会	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
	27日 茶道 百歳体操 太極拳2組	28日 コーラス	29日 休館日 昭和の日	30日 百歳体操		

**老人クラブコーナー**



**3/1(日) 阿倍野区役所主催  
あべのウォークPart 4 2**

～梅薫る住吉大社・大阪護国神社を目指そう～

第1部は整形外科医とジムトレーナーからの講演会、第2部は区役所スタートのウォーキングです。約5km・約7kmのどちらも昼休憩があるので、お弁当をご持参ください。

講演会・ウォーキングとも参加費無料です！

第1部 10:00～(受付9:30～)  
整形外科医からの講演会

第2部 11:00～(受付10:45～)  
ウォーキング ショートコース:約5km  
ロングコース:約7km

※お弁当、飲み物、タオル、ウォーキングカード  
をご持参ください。

**阿倍野区老人クラブ連合会  
ウォーキングの予定**

- 3月27日(金) 春のウォーキング  
(生きがいと健康づくり事業)  
水間観音・公園を歩くバス&ウォークです。  
※ちょこっとウォーキングに参加されている  
会員さまを中心に参加募集を行います。  
ちょこっとに参加していない会員さまや、  
未入会で参加ご希望のかたは、**地域の老人  
クラブ会長へ**お問合せをお願いします。
- 4月5日(日)  
ちょこっとウォーキング高松・常盤・金塚  
三明町公園 受付 9:00  
出発 9:30  
※金塚地域の方は、出発時刻までに三明町公  
園で受付できるようお越しください。

# 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