

西区老人福祉

センターだより **12月**

【毎月20日発行予定】

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

〒550-0022 西区本田 3-7-2

(地下鉄中央線九条駅 4番出口徒歩4分)

電話 **06-6582-9552**

https://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi_center_list/nisiku/#event



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、センター主催事業が中止または延期となる場合があります。また臨時休館となる場合もあります。※マスク着用、手指消毒、密を避ける等、感染防止対策は続けます。ご了承のほどお願い申し上げます。

利用時間 午前10時～正午
午後1時30分～4時

※マスク着用をしておられない方は入館して頂けません。(ワクチン接種された方であっても)

※入口にて検温を実施致します。37.5度以上の場合、入館をお断りすることがあります。

受講に際しては無理をせず健康を考慮してご参加ください。欠席の場合はご連絡願います。

(キャンセル待ちの方がおられます。)



編物サークル



俳画サークル



絵手紙サークル



ペインティングサークル

西区老人福祉センター作品展のご報告

(10月27日～11月16日)



手芸サークル



アート九条サークル

終活・相続基礎講座

日時: **12月1日(水) ※2階講習室**
午後2時～3時

講師: SOMPO ひまわり生命保険
& チーム (想いをかなえる相続支援チーム)

定員: 20名
(申込者のご家族お2人まで・先着順)

申込: **11月24日(水)** 午前10時～
(電話または来館・本人に限る)
(受付時間: 午前10時～午後5時)



書道体験教室の講師
井阪先生の作品です

書道体験教室

日時: **12月17日(金)** 午後2時～3時

持ち物: 現在お持ちになっている道具一式 (洗浄不可)

講師: 井阪 美智子先生

定員: 20名 (申込者多数の場合は前半と後半に分かれて受講して頂きます)

申込: **12月3日(金)** 午前10時～
(電話または来館・本人に限る)
(受付時間: 午前10時～午後5時)



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、センター主催事業が中止または延期となる場合があります。また臨時休館となる場合もあります。※マスク着用、手指消毒、密を避ける等、感染防止対策は継続します。ご了承のほどお願い申し上げます。

2021年12月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日			1	2	3	4	5
午前	百歳体操 Aクラス 午前10時～			百歳体操 フラダンス	健康太極拳	絵文 太極拳	休館日
午後	Bクラス 午前10時50分～ Cクラス 午前11時40分～		民踊・新舞踊 ★終活・相続 講座(2階) 午後2:00～	詩吟 ★ボールと チューブ 午後2:00～	お花(A) お花(C) ペインティング	雀の学校	
日	6	7	8	9	10	11	12
午前	百歳体操	和太鼓		百歳体操	俳画 健康太極拳	絵手紙	休館日
午後	ピアノで歌おう		アート九条	★楽しい リトミック 午後2:00～	俳句 お花(B)	お琴	
日	13	14	15	16	17	18	19
午前	百歳体操		★タオル体操 午前10:30～	百歳体操 フラダンス	手芸	絵文 太極拳	休館日
午後	編物	★ゆったり エアロ 午後2:00～	民踊・新舞踊	詩吟	ペインティング ★書道 体験教室 午後2:00～		
日	20	21	22	23	24	25	26
午前	百歳体操	和太鼓		百歳体操	俳画	絵手紙	休館日
午後	編物		★ウエルネス ダーツ 午後2:00～	★おもしろ 体操 午後2:00～		お琴	
日	27	28	29	30	31	「アート九条」… (絵画サークル) 「雀の学校」…(麻雀) ★印の参加は、 事前申込みが必要です	
午前	百歳体操	お花(正月花)	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>☆年末年始休館日のお知らせ☆ 12月29日(水)～1月3日(月)は、 休館させていただきます。 新年の初開館日は、1月4日(火)です。</p> </div>				
午後		お花(正月花)					

「大人のぬい絵」(無料)をお渡ししています。

受付でお申込み下さい。お一人一枚ずつです。

出来ましたら展示して次回分お渡しします。

受付時間: 午前 10 時～正午 午後 1 時 30 分～4 時



お申込者多数のため、下記の講座は

抽選形式にさせていただきます。

申込日にご注意下さい。

抽選結果は電話または館内掲示にて
ご確認ください。

持ち物：**マスク・
水分補給の飲み物**



申込：**電話または来館
本人に限る**



定員：各**20名**(**ダーツのみ18名**)

※**抽選**
です

講座名・講師・開催日程	申込日(午前10時~午後5時)	抽選結果発表
ボールとチューブでストレッチ 園田 應子先生 12月2日(木) 午後2時~3時	11月24日(水) 午後5時まで	11月25日(木) 午後 2 時以降
音と遊ぼう♪ 楽しいリトミック 三輪 真子先生 12月9日(木) 午後2時~3時	11月30日(火) から 12月1日(水) 午後5時まで	12月3日(金) 午後 2 時以降
ゆったいエアロ 澤田 淑子先生 12月14日(火) 午後2時~3時	12月7日(火) 午後5時まで	12月9日(木) 午後 2 時以降
楽しいレクリエーションと タオル体操 丸岡 節子先生 12月15日(水) 午前10時30分~11時30分	12月8日(水) 午後5時まで	12月9日(木) 午後 2 時以降
楽しく脳活! ウエルネスダーツ教室 ~ダーツでかっこいいシニアライフを~ 日本ウエルネスダーツ協会  12月22日(水) 午後2時~3時	12月10日(金) 午後5時まで 定員：18名	12月14日(火) 午後 2 時以降
おもしろ体操 ~脳トレと自宅でできる楽しい体操~ 長谷川 司先生 (健康運動指導士) 12月23日(木) 午後2時~3時	12月14日(火) から 12月15日(水) 午後5時まで	12月17日(金) 午後 2 時以降

タオルを
ご持参
下さい

タオルを
ご持参
下さい

よ~く
読んでね~



受講に際しては無理をせず健康を考慮してご参加ください。欠席の
場合はご連絡願います。(キャンセル待ちの方がおられます。)

脳トレに挑戦 A 引き算をしましょう

- ① 872 - 614 = ② 941 - 738 =
 ③ 306 - 133 = ④ 925 - 483 =
 ⑤ 612 - 542 = ⑥ 710 - 487 =
 ⑦ 910 - 195 = ⑧ 623 - 499 =
 ⑨ 958 - 559 = ⑩ 822 - 766 =



唱歌サークルの皆さんが日頃のボランティア活動の実績が認められ、大阪市より感謝状が贈られました。
 (写真は指導・代表の小川みや子さん)

脳トレに挑戦 B 首都を答えましょう

- ① ガーナ ② エチオピア ③ ニュージーランド ④ ウクライナ ⑤ ケニア
 ⑥ マレーシア ⑦ フィンランド ⑧ スイス ⑨ ポルトガル ⑩ レバノン

脳トレに挑戦 C 次の文字を並べ替えてことわざにしてください

例 ありをしんじるくせは → 悪事千里を走る

- ① まげじいさんにがんおんうばう ② うかれしんいりまでじひぜにこう
 ③ きよむをらんぜのわもようこぬなんぞう ④ えのんによばんもされんじちゆ

脳トレに挑戦 D 口にあてはまる漢字を入れて熟語を完成させましょう

例	豪	勇		①	極			②			遊	③	再		
		猛	者				向	密					即		運
	効	果			浅						根				
		敢	然				卒	文							革

脳トレに挑戦 E 右の図の形をしている都道府県はどこでしょう



11月号脳トレ答え

- A ① 1. 82 ② 1. 51 ③ 2. 79 ④ 11. 91 ⑤ 1. 85
 ⑥ 11. 25 ⑦ 9. 042 ⑧ 60. 13 ⑨ 3. 08 ⑩ 1. 052
 B ① アンタナナリボ ② アンマン ③ ウランバートル ④ カイロ ⑤ コペンハーゲン
 ⑥ カラカス ⑦ コナクリ ⑧ カンパラ ⑨ サンホセ ⑩ サントドミンゴ
 C ① 暗中模索 ② 真相究明 ③ 旭日昇天 D 京都府

答えは1月号に掲載