西区老人福祉センターだより

令和５年　（2023 年）
【毎月 20 日発行予定】

6月

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

〒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）
TEL０６－6582－9552

☆センター利用についてのご案内☆市内在住の 60 歳以上の方がご利用いただけます。初めての方は、健康保険証等（住所・氏名・生年月日）のわかるものをご持参ください。サークル活動、図書・車椅子の短期貸し出しも行っています。【休館日】日曜・祝日・年末年始【開館時間】午前 10 時～午後５時

6月1日より　利用時間が　午前10時～午後5時　に変更になります。

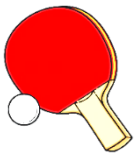
（囲碁の利用時間は午後4時30分までです。）

※館内のマスク着用については引き続きご協力をお願いします。（ただし義務ではございません。）

※入館時の検温はありません。水分補給の飲み物をお持ちください。

※入館時利用証または記名票(記入の上)を、受付前の箱に入れて下さい。

卓球ひろば（B）　５名募集いたします。（※抽選）



日　時：第2・4　月曜日　午後1時30分～午後3時30分

※9月11日（月）からの参加となります。

申込み期間：7月4日（火）～7月28日（金）
（※来館または電話・本人に限る）

抽選・発表：8月1日（火）午後2時～
（館内掲示または電話でご確認下さい。）

※お申込み期間を過ぎてご希望になられた場合は、８月１日（火）午前 10 時より待機者として随時受付いたします。

※落選の場合、待機者名簿に抽選順に入れさせて頂きます。空きが出来次第ご連絡させて頂きます。

※卓球ひろば（A）（午前 10 時～正午実施）をご希望の方は８月１日（火）午前１０時より待機者として受付いたします。空きが出来次第ご連絡させて頂きます。
（現在卓球ひろば（A）の空きはありません。）

5月29日（月）午後　全館停電

電気点検のため**全館停電**します。**照明器具・ヘルストロン**等の**電気設備の利用が出来ません。**

「大人のぬり絵」（無料）

受付でお渡ししています。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。

2023年6月予定表 （予定表の内容は変更になることがあります）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日				1	2	3	4
午前	百歳体操 Aクラス午前１０時～ Bクラス午前１０時５０分～ Cクラス午前１１時４０分～			百歳体操 フラダンス	健康太極拳	整体エクササイズ	休館日
午後	「フラダンス」は前半（午前10時～）と後半（午前11時～）に分かれています。 ★印の参加は事前申込みが必要です			詩　吟 健美体操 午後3:30～	お花（A） お花（C） ペインティング	雀の学校	
日	5	6	7	8	9	10	11
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		民　謡 たんぽぽ お　茶	民踊・新舞踊	詩　吟 ★ボールとチューブ 午後2:00～	俳　句 お花（B） 健康オカリナ	お　琴 雀の学校	
日	12	13	14	15	16	17	18
午前	百歳体操 卓球ひろば(A)	唱　歌 ゆったりヨガ ①午前10:00～ ②午前10:55～		百歳体操 フラダンス	手　芸	整体エクササイズ	休館日
午後	編　物 卓球ひろば(B)	書　道 ★ゆったりエアロ 午後2:00～	アート九条	詩　吟 健美体操 午後1:30～	ペインティング お花（A） お花（C）	カラオケ 雀の学校	
日	19	20	21	22	23	24	25
午前	百歳体操	和太鼓		百歳体操	俳　画 カラオケ	絵手紙	休館日
午後		民　謡 たんぽぽ	アート九条 民踊・新舞踊	★ダーツ 午後2:00～	お花（B） 健康オカリナ	お　琴	
日	26	27	28	29	30		
午前	百歳体操 卓球ひろば(A)	唱　歌 フラダンス（自）	和太鼓	百歳体操	健康太極拳	「たんぽぽ」…カラオケサークル 「アート九条」…絵画サークル 「雀の学校」…麻雀サークル	
午後	編　物 卓球ひろば(B)	書　道 ゆったりヨガ ①午後1:30～ ②午後2:25～	★すこやかマッサージ＆ダンス 午後2:00～				

5月号脳トレ答え

A①6948　②4589　③6039　④7039　⑤6885　⑥3475　⑦7358　⑧7178　⑨6549　⑩6383

B①西　②区　③本　④田

お申込者多数の為、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**ご確認下さい。**

持ち物：**マスク**（義務ではございません）
水分補給の飲み物

申込み：**電話**または**来館（本人に限る）**

定員は講座毎に変更しています。

講座名・講師・開催日時	申込み日時（午前 10 時～午後 5 時）	抽選結果発表	セルフチェック欄 申込み	セルフチェック欄 抽選
ボールとチューブでストレッチ（定員**35**名） 園田　應子先生 **6**月**8**日（**木**）午後**2**時～３時	**5**月**30**日（**火**） ～ **5**月**31**日（**水**）	**6**月**1**日（**木**） 午後**2**時以降	済 □	当選 □ キャンセル待ち □
ゆったりエアロ （定員**30**名） 澤田　淑子先生 **6**月**13**日（**火**）午後**2**時～３時 **タオル**をご持参ください	**6**月**6**日（**火**） ～ **6**月**7**日（**水**）	**6**月**8**日（**木**） 午後**2**時以降	済 □	当選 □ キャンセル待ち □
楽しく脳活！ウエルネスダーツ教室（定員**18**名） 日本ウエルネスダーツ協会 **6**月**22**日（**木**）午後**2**時～３時	**6**月**13**日（**火**） ～ **6**月**14**日（**水**）	**6**月**15**日（**木**） 午後**2**時以降	済 □	当選 □ キャンセル待ち □
すこやかマッサージ&ダンス （定員**40**名） 藤村　千恵子先生 **6**月**28**日（**水**）午後**2**時～３時	**6**月**20**日（**火**） ～ **6**月**21**日（**水**）	**6**月**22**日（**木**） 午後**2**時以降	済 □	当選 □ キャンセル待ち □

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お願いします。
（キャンセル待ちの方がおられます。）

お茶サークル

会員募集中

６月６日（火）から再開いたします。
見学**大歓迎！**お待ちしています。

第**1**・**3火**曜日午後**1**時**30**分～

「ゆったりヨガ」サークル **会員募集中**

（①②グループ両方・数名）

第**2**火曜日　①午前**10**時～10時45分
　　②午前**10**時**55**分～11時40分
第**4**火曜日　①午後**1**時**30**分～2時15分
　　②午後**2**時**25**分～3時10分

※詳細については事務所にお問合せ下さい。

電話　06－6582－9552

どなたでも
どうぞ、
イスヨガでも
ヨガの効果は
十分感じられ
ます。見学へ
お越し下さい。

脳トレに挑戦　A　次の引き算をしましょう

①　６０６７－２２３１＝　　②　９４８３－５３４９＝

③　７５４２－２３９７＝　　④　６４２８－１０９９＝

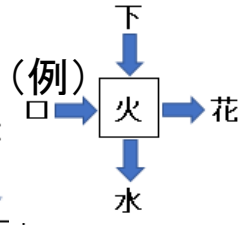
⑤　８０３０－４８９６＝　　⑥　７０６３－２０９８＝

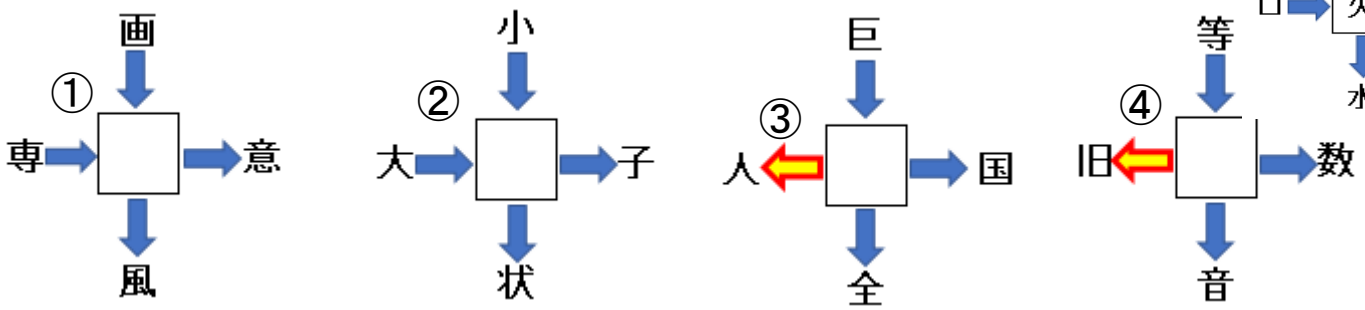
⑦　５２０９－３４８６＝　　⑧　４６３８－２９７６＝

⑨　７６２８－２２８９＝　　⑩　６９２５－２６９７＝

脳トレに挑戦　B　次の□に漢字を入れて熟語完成させましょう

（例）





脳トレに挑戦　C　文字を並べ替えて単語・ことわざにしましょう

①くぼらさん　②ぱすすらあが　③げやんいさん　④しらとしうしが

（　　）（　　）（　　）（　　）

⑤きなづみ　⑥ぐかまきろじ　⑦れがまうろらしなうちょなのう（ことわざ）

（　　）（　　）（　　）

アート九条サークル西区民ギャラリー展示（2023年５月）のご報告

西区地域包括支援センター**出張相談会**のご案内

日時：**6**月**8**日（**木**）午前**11**時**25**分～**11**時**40**分

「介護サービスってどうやって利用するの？」「近所に気になる高齢者がいる…」「後見制度って何？」「物忘れが酷くなった」

お問合せ：西区地域包括支援センター

06－6539－8075

お知らせ

『暴風警報』『特別警報』が発令された場合は臨時休業いたします。『暴風警報』『特別警報』が解除されたときは、施設や周辺地域の安全確認をしたうえで、事業を再開します。

みなさまの安全確保のため、臨時休業する場合がありますので、ご了承下さい。