西区老人福祉センターだより 7月

令和５年　（2023 年）
【毎月 20 日発行予定】

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
利用申請がお済みの方は利用証を指定の箱に入れて頂くか、記名の上入館して下さい。

スリーアイズ大会

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業・世代間交流事業
西区老人クラブ連合会・西区子ども・子育てプラザ共催

8月7日（月）午後1時30分～

申　込：随時先着順
（開館日の午前 10 時～午後５時）

7月21日（金）〆切

電話または来館（本人に限る）

定　員：１５名
場　所：西区老人福祉センター
（子ども・子育てプラザ軽運動室）
持ち物：マスク・水分補給の飲み物
※上履きをご持参ください。（スリッパ不可）

スリーアイズとは？
ビンゴゲームとペタンクをミックスしたニュースポーツで、１０個のボールとわずかなスペースがあれば、いつでもどこでもどなたでも幼児から高齢者まで気軽に参加できるスポーツです。

終活最新情報 Part①

①「終活って何？？何をしたら良いかわからない…という疑問にお答えします！」
②「家・土地相続の最新情報についてお話します。」

7月5日（水）午後2時～

申　込：随時先着順
（開館日の午前 10 時～午後５時）

電話または来館（本人に限る）

定　員：２０名（申込者のご家族お二人まで）
場　所：２階講習室
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）
持ち物：マスク・水分補給の飲み物
※個別相談をご希望の方は事前にお申し出ください。

8月2日（水）午後2時～終活最新情報 Part②

6月、7月生まれの方のお誕生会

日時：7月26日（水）午後1時30分～

お誕生月の方の写真撮影とお祝いの演芸の部に出演希望の方のお申込みをお待ちしています。
申込み：7月4日（火）午前 10 時～7月19日（水）午後５時〆切

※申込み用紙に退出を含めた正確な出演所要時間をご記入ください。
※出演者が多い場合はお誕生月の方を優先させて頂きます。演目が多い場合はお断りさせて頂く場合があります。
※アンコールはご遠慮ください。出演順はご希望に添えません。

2023年7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	百歳体操 Aクラス午前１０時～ Bクラス午前１０時３０分～ Cクラス午前１１時～ Dクラス午前１１時３０分～ 7月より時間を変更しています。		「フラダンス」前・後半のクラス分けはありません。 １０時～場所はホールです。			1 整体エクササイズ	2 休館日
午前							
午後						雀の学校	
日	3	4	5	6	7	8	9
午前	百歳体操 卓球ひろば(A)	和太鼓	カラオケ	百歳体操 フラダンス	健康太極拳	絵手紙	休館日
午後	ピアノで歌おう 午後 2:00～ 卓球ひろば(B)	民　謡 たんぽぽ お　茶	民踊・新舞踊 ★終活講座 午後2:00～	詩　吟 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	お　琴 雀の学校	
日	10	11	12	13	14	15	16
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	俳　画 健康太極拳	整体エクササイズ	休館日
午後	編　物 卓球ひろば(B)	書　道 お　茶 ★ゆったりエアロ 午後2:00～	アート九条 民踊・新舞踊	詩　吟	俳　句 お花(B) 健康オカリナ	カラオケ 雀の学校	
日	17	18	19	20	21	22	23
午前	休館日 （海の日）	和太鼓	★タオル体操 午前10:30～	百歳体操 フラダンス	手　芸	絵手紙	休館日
午後		民　謡 たんぽぽ お　茶	アート九条 民踊・新舞踊	詩　吟 健美体操 午後1:30～	お花(A) お花(C)	お　琴	
日	24	25	26	27	28	29	30
午前	百歳体操	唱　歌 フラダンス(自)	和太鼓	百歳体操	カラオケ 俳　画		休館日
午後	編　物	書　道 ゆったりヨガ ①午後1:30～ ②午後2:25～	★お誕生会 午後1:30～	★ツボ講座 午後2:00～	お花(B) 健康オカリナ	★らくてん西寄席 午後2:00～	
日	31	★印の参加は事前申込みが必要です					
午前	百歳体操						
午後							

「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

6月号脳トレ答え

A①3836　②4134　③5145　④5329　⑤3134　⑥4965　⑦1723　⑧1662　⑨5339　⑩4228

B①一　②粒　③万　④倍　　C①さくらんぼ　②あすぱらがす　③さやいんげん　④ししとうがらし　⑤みなづき　⑥かじきまぐろ　⑦生まれながらの長老なし

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）**

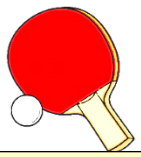
定員は講座毎に変更しています。

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	抽選
ゆったりエアロ （定員30名） 澤田　淑子先生 7月11日（火）午後2時～３時 タオルをご持参ください	7月4日（火） ～ 7月5日（水）	7月6日（木） 午後2時以降	済 □	当選 □ キャンセル待ち □
楽しいレクリエーションと **タオル体操**（定員35名） 丸岡　節子先生 7月19日（水） 午前10時30分～１１時３０分 タオルをご持参ください	7月11日（火） ～ 7月12日（水）	7月13日（木） 午後2時以降	済 □	当選 □ キャンセル待ち □
ツボを知って健康になろう （定員30名） ①ツボに関する健康体操 ②お灸体験 由良　拓巳先生 7月27日（木）午後2時～３時	7月19日（水） ～ 7月20日（木）	7月21日（金） 午後2時以降	済 □	当選 □ キャンセル待ち □
らくてん西寄席 （定員30名） 出演：らくてん会のみなさん 7月29日（土） 午後2時～３時５０分	7月19日（水） ～ 7月20日（木）	7月21日（金） 午後2時以降	済 □	当選 □ キャンセル待ち □
音と遊ぼう♪ **楽しいリトミック** （定員36名） 三輪　真子先生 8月10日（木）午後2時～３時	8月1日（火） ～ 8月2日（水）	8月3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。）

申込み期間後はキャンセル待ちを先着順に受付けます。

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。

※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。

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。）

※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。）

脳トレに挑戦　次の引き算をしましょう

① ６７８９－３８６５＝
② ４８４０－２０５４＝
③ ９９３７－４９２２＝
④ ５５５９－３７３４＝
⑤ ８１４１－７３７１＝
⑥ ７５８５－５４９６＝
⑦ ８９９０－３６０５＝
⑧ ５２９８－１３３９＝
⑨ ６０７６－３４９８＝
⑩ ９８２９－２９１７＝

「脳トレ」（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。
出来ましたら答えを渡しして次回分を選んで頂きます。

「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。

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。

第３回明治安田生命大人の塗り絵コンクール

事務所で配布・受付けしています。
〆切：2023 年 8 月 31 日