

西区老人福祉 センターだより

<https://nishi-fukushi.or.jp/about/rojin/>

〒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)
TEL 06-6582-9552

令和6年(2024年)
【毎月25日発行予定】

6月



☆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。

ツボを知って健康になろう

～ツボに関する健康体操とお灸体験～
由良 拓巳先生

6月12日(水) 午後2時～3時
(定員30名)

申込み6月4日(火)～6月5日(水)

受付時間：午前10時～午後5時
受付期間後も
キャンセル待ちを受け付けます

抽選結果発表6月6日(木) 午後2時以降

申込みセルフチェック

申込み

当選 キャンセル待ち

ウエルネスダーツ教室

ウエルネスダーツ協会

6月20日(木) 午後3時～4時
(定員18名)

申込み6月11日(火)～6月12日(水)

受付時間：午前10時～午後5時
受付期間後も
キャンセル待ちを受け付けます



抽選結果発表6月13日(木) 午後2時以降

申込みセルフチェック

申込み

当選 キャンセル待ち

コーヒーサロン

6月26日(水)

午後1時30分～3時30分

場所：デイルーム

飲み物＋お菓子で50円

60歳未満の方、お友達、ご家族様も一緒にどうぞ♡

3時～包括出張相談もあります。

「脳トレ」・「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(ぬり絵)または答え(脳トレ)をお渡しして次回分を選んで頂きます。

絵手紙サークル

区民ギャラリー展示のお知らせ

6月3日(月)～6月28日(金)

西区役所にお立ち寄りの際はぜひご高覧ください。

2024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	<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; display: inline-block;">百歳体操</div>		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～		<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;"> 「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 </div>		1	2					
午前							整体エクササイズ						休館日
午後							★印の参加は 事前申込みが必要です						
日	3	4	5	6	7	8	9						
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	和太鼓	カラオケ ★整体 マッサージ 午前10:00～	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 卓球 <small>ひるば</small> (B)	民謡 たんぽぽ お茶	民謡・新舞踊	詩吟 ★かなえる 健康広場⑤ 午後2:00～ 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 <small>ひるば</small> (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～		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 <small>ひるば</small> (B)	書道 お茶 ★ゆったり エアロ 午後2:00～	アート九条 ★ツボ講座 午後2:00～	詩吟 ★かなえる 健康広場⑥ 午後2:00～	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	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	和太鼓		百歳体操 フラダンス	手芸	絵手紙	休館日						
午後	卓球 <small>ひるば</small> (B)	民謡 たんぽぽ お茶	アート九条 民謡・新舞踊	詩吟 健美体操 午後1:30～ ★ダーツ 午後3:00～	お花(A) お花(C)	お琴							
日	24	25	26	27	28	29	30						
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓	百歳体操 ★おもしろ 体操 午前10:30～	カラオケ 俳画		休館日						
午後	編物 卓球 <small>ひるば</small> (B)	書道 ゆったりヨガ 午後1:30～	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～ 		お花(B) 健康オカリナ								

5月号脳トレ答え A①115 ②1579 ③184 ④808 ⑤4207⑥1637 ⑦1630⑧308
 ⑨2704 ⑩1547 B①憧憬 ②親睦 ③貪欲 ④億劫 ⑤彷徨 ⑥伴侶 ⑦伯仲 ⑧所詮

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**ご確認ください。**

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）



※お友達の席の確保はご遠慮下さい。

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
整体：肩もみ・クイック マッサージ (ボランティア) (定員 6 名) 時間の指定は不可 1人15分程度施術 6月5日(水) 午前 10 時～正午 次回は 7/3 申込み 6/25・26	5月28日(火) ↓ 5月29日(水)	5月30日(木) 午後 2 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
ゆったりエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 6月11日(火) 午後 2 時～3時 タオル をご持参ください	6月4日(火) ↓ 6月5日(水)	6月6日(木) 午後 2 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
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26日(水) 午後 2 時～3時	6月18日(火) ↓ 6月19日(水)	6月20日(木) 午後 2 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
おもしろ体操 (定員 30 名) 長谷川 司先生  6月27日(木) 午前 10時30分 ～11時30分 タオル をご持参ください	6月18日(火) ↓ 6月19日(水)	6月20日(木) 午後 2 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
ボールとチューブで ストレッチ (定員 35 名) 園田 應子先生 7月4日(木) 午後 2 時～3時	6月25日(火) ↓ 6月26日(水)	6月27日(木) 午後 2 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>

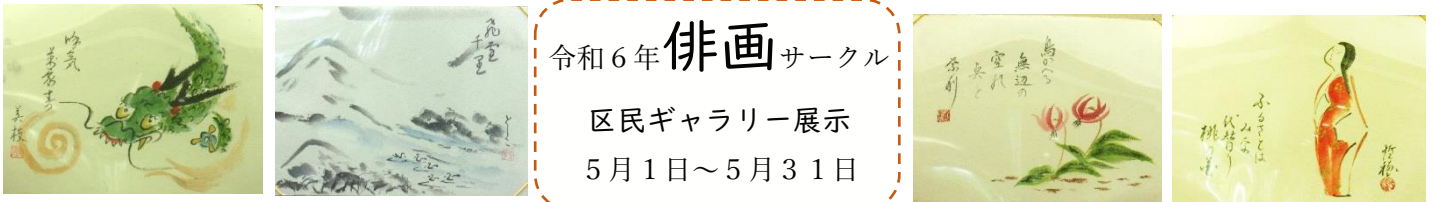
受講に際しては無理をせず健康を考慮してご参加下さい。欠席の場合はご連絡をお願いします。
(キャンセル待ちの方がおられます。)申込み期間後はキャンセル待ちを先着順に受け付けます。

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

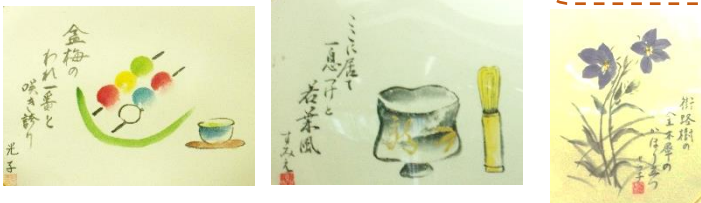
- ① 8524 - 750 = ② 4432 - 1801 =
 ③ 4615 - 4583 = ④ 7195 - 2094 =
 ⑤ 2625 - 1149 = ⑥ 4532 - 2167 =
 ⑦ 8220 - 2866 = ⑧ 1891 - 1415 =
 ⑨ 4783 - 2830 = ⑩ 8804 - 3156 =

脳トレに挑戦 B 漢字の部位部首を組み合わせて二字熟語を作りましょう

- ① 巾 + 灬 + 巾 + 人 + 宀 + 人 + 十 + 隹 = ② 巾 + 艹 + 凶 + 口 + 冫 + 十 =
 ③ 一 + 冫 + 八 + 止 + 一 + ノ + 目 + 少 + 女 + 糸 + ノ =
 ④ 隹 + 一 + 八 + 口 + ノ + 口 + 戸 + 目 = ⑤ 宀 + 田 + 木 + ノ + 米 + 且 =
 ⑥ ノ + 一 + イ + 一 + 一 + 目 + イ + ム + リ + 七 + 八 + 十 =
 ⑦ イ + イ + イ + 寸 + 大 + 丶 + 广 = ⑧ シ + 口 + 八 + 馬 + 土 + 久 + 力 =
 ⑨ 一 + 一 + 一 + 日 + イ + 宀 + 一 + ム = ⑩ 生 + イ + 巾 + 口 + 口 + 十 =
 ⑪ ノ + 儿 + 目 + 大 + ノ + 一 + 一 + 宀 + 臣 = ⑫ 日 + 日 + 日 + 月 + 立 =



令和6年 俳画サークル
 区民ギャラリー展示
 5月1日～5月31日



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。

行岡医学技術専門学校から実習生が来ます。
 5月20日・23日 6月10日・13日
 看護学の実習です。よろしくお願いします。

西区老人福祉センター サークル 一覧表

令和6年(2024)5月10日現在

名 称	講師・代表者	流派等	開 講 日	時 間	
編 物	大野 邦子		第2・4月曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額750円を2ヶ月ごとに納付 ※材料は各自が準備
お 茶	田中 進治	表千家	第1・2・3火曜日	午後1時15分～4時	●(お茶・菓子代として)月額1,000円を毎月納付 ※袱紗持参
民謡・新舞踊	深田 玉恵	藤扇流	第1・2・3水曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額500円を4ヶ月分前納(4・8・12月に納付)
詩 吟	野島 節子	関西吟詩文化協会	第1・2・3木曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額300円を4ヶ月分前納(4・8・12月に納付) ※教材費別途必要
俳 句	堀江 信彦	関西ホトトギス同人会	第2金曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額1,000円を4ヶ月分(4,000円)前納(4・8・12月に納付)
お 花	板垣 祥子	未生流	A組 第1・3金曜日	午後1時30分～	●会費月額400円を4ヶ月分前納(4・8・12月に納付) ※お花代は別途必要
			C組 第2・4金曜日		
			B組 第2・4金曜日		
民 謡	白旗 勝代 徳井 ツナ子		第1・3火曜日	午後1時30分～3時	●会費月額150円を4ヶ月分前納(4・8・12月に納付) 【内容】各都道府県の民謡(うた)を中心に練習します
整体 エクササイズ	松井 健一		第1・3土曜日	午前11時～正午	●初回無料・次回参加料1回100円を納付
カラオケ 同好会			第1水曜日	午前10時～正午	●会費月額200円を3ヶ月分前納(4・7・10・1月に納付)
			第4金曜日	午前10時～正午	
			第3土曜日	午後1時30分～3時30分	
アート九条 (絵画)			第2・3水曜日	午後1時30分～3時30分	●会費なし ※用具は個人負担 【内容】油絵・水彩画・デッサン・鉛筆画等
絵 手 紙			第2・4土曜日	午前10時～正午	●会費なし ※用具は個人負担
俳 画	岡崎 哲子		第2金曜日	午前10時～正午	●直筆のテキスト代(月1枚)1,000円を毎月納付 【内容】心に残る言葉や俳句も練習します
			第4金曜日	午前10時～午後1時	
たんぼぼ (カラオケ)	吉尾 晃邦		第1・3火曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額1,000円と維持費300円を3ヶ月分前納(4・7・10・1月に納付)
ペインティング (絵画)	島田 京子		第1・3金曜日	午後1時～3時30分	●会費月額1,000円と材料費100円を2ヶ月毎に納付 ※用具等は個人負担 【内容】水彩画・ほのぼのはがき絵等 ※活動休止中
手 芸	神原 タカ子		第3金曜日	午前10時～正午	●会費月額300円を3ヶ月分前納(4・7・10・1月に納付) ※はさみ・接着剤など道具・材料費の実費必要
フラダンス 『ブルメリア』	辻 節子		第1・3木曜日	午前10時～正午	●会費月額1,000円を毎月納付
和太鼓	小川 みや子		第1・3火曜日 第4水曜日	午前10時～正午	※定員に達したため現在募集しておりません(見学もできません)
唱 歌	小川 みや子		第2・4火曜日	午前10時～正午	●会費月額200円を6ヶ月分前納(4・10月に納付)
琴 『なごみ』	奥野 絹子	生田流	第2・4土曜日	午後2時～4時	●1回毎に300円を納付 ※入会時に琴爪を購入
健康オカリナ			第2・4金曜日	午後1時30分～3時	●会費なし ※オカリナは各自準備
絵 文	田村 宗子		第1・3土曜日	午前10時～正午	●会費なし ※道具等は各自準備 ※活動休止中
健康太極拳	田本 光子	楊名時流	第1・2金曜日	午前10時～11時30分	●会費月額400円(1回200円×2回)を6ヶ月分前納(1・7月に納付)
ピアノで 歌おう	八朝 孝男		第1月曜日	午後2時～3時30分	●会費月額200円を納付
雀の学校 (麻雀)			第1・2・3土曜日	午後1時～4時	●会費なし
ゆったりヨガ	中西 範子		第2火曜日	午前10時30分～11時45分	●会費全10回分2,000円を納付(1回200円)
			第4火曜日	午後1時30分～2時45分	
書 道	穴風 多恵		第2・4火曜日	午後1時30分～3時30分	●会費月額1,000円を毎月初回時に納付(お手本代含む) ※ 書道道具は各自持参
健美体操	高木 範子		第1木曜日	午後3時30分～4時30分	●月額1,000円を納付
			第3木曜日	午後1時30分～2時30分	

長期欠席、退会の際は、各サークルの世話人さんもしくはセンター窓口までお知らせ下さい
開講日、時間を変更している場合がありますので窓口までお問い合わせ下さい。
(ところ) 西区本田3-7-2 (でんわ) 06-6582-9552