

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】

7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。

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

7月29日(月)午後**1時30分**～

定員：15名(先着順・随時申込み)

7月12日(金) **×切**



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：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)

結核のお話と

レントゲン撮影

7月10日(水)午前**10時30分**～

定員：20名(先着順・随時申込み)

7月9日(火) **×切**

場所：西区老人福祉センターホール

※**脱ぎ着しやすい服装**でお越しください。

食と健康寿命

らくてん西寄席



8月3日(土)午後**2時**～3時50分

定員：30名(先着順・申込み随時)

7月17日(水)午前**10時30分**～11時30分

定員：30名(先着順・随時申込み)

内容：栄養指導・O×クイズ等

認知症・骨粗しょう症・高血圧・糖尿病を予防しましょう!



かなえる健康広場 連続6回講座

午後**2時**～3時

7月	25日	
	1日	
8月	22日	(木)
	29日	
9月	5日	
	12日	

講師：リニエ訪問看護ステーション 四ツ橋所長
作業療法士 山本 和輝 先生

※原則6回参加できる方が対象です。1・6回目に簡単な体力測定を行い、効果を実感しましょう!

申込み(抽選)：7月9日(火)～10日(水) (定員**30名**)

(電話または来館・本人に限る・開館日の午前10時～午後5時)

抽選結果発表：7月11日(木)午後2時以降(ご確認下さい)



タオルをご持参ください

セルフチェック
申込み 済
当選
キャンセル待ち

2024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	1	2	3	4	5	6	7
午前	百歳体操 卓球 <small>ひろば</small> (A)	和太鼓	★整体 マッサージ 午前10:00~ カラオケ	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	卓球 <small>ひろば</small> (B) ピアノで歌おう	民謡 たんぽぽ お茶		詩吟 ★ボールと チューブ 午後2:00~ 健美体操 午後3:30~	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	8	9	10	11	12	13	14
午前	百歳体操 卓球 <small>ひろば</small> (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30~	★結核の お話と レントゲン撮影 午前10:30~	百歳体操	俳画 健康太極拳	絵手紙	休館日
午後	卓球 <small>ひろば</small> (B) 編物	書道 お茶 ★ゆったり エアロ 午後2:00~	民謡・新舞踊 アート九条	詩吟 ★楽しい リトミック 午後2:00~	俳句 健康オカリナ お花(B)	お琴 雀の学校	
日	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日 (海の日)	和太鼓	★食と 健康寿命 午前10:30~	百歳体操 フラダンス	手芸	整体エクササイズ	休館日
午後		民謡 たんぽぽ お茶	民謡・新舞踊 アート九条	詩吟 健美体操 午後1:30~	お花(A) お花(C)	カラオケ 雀の学校	
日	22	23	24	25	26	27	28
午前	百歳体操	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓	百歳体操	俳画 カラオケ	絵手紙	休館日
午後	編物	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~	★かなえる 健康広場① 午後2:00~	お花(B) 健康オカリナ	お琴	
日	29	30	31	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 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~ </div> 「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			★印の参加は事前申込みが必要です
午前	百歳体操						
午後	★スリー アイズ 午後1:30~	★おもしろ 体操 午後2:00~ 	★お誕生会 午後1:30~ 				

6月号脳トレ答え A①7774 ②2631 ③32 ④5101 ⑤1476 ⑥2365 ⑦5354 ⑧476
 ⑨1953 ⑩5648 B①憔悴 ②苦悩 ③頻繁 ④回顧 ⑤審査 ⑥傾倒 ⑦俯伏 ⑧凌駕
 ⑨宣伝 ⑩個性 ⑪笑覧 ⑫明暗

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）



※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	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 7月3日(水) 午前 10 時～正午 次回は 8/7 申込み 7/30・7/31	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"/>
※体調に不安のある方・病気治療中の方・けがをしている方はかかりつけ医師にご相談の上お申込みください。				
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"/>
ゆったりエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 7月9日(火) 午後 2 時～3時 タオル をご持参ください	7月2日(火)) 7月3日(水)	7月4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"/>
音と遊ぼう♪楽しい！トミック (定員 36 名) 三輪 真子先生 7月11日(木) 午後 2 時～3時	7月2日(火)) 7月3日(水)	7月4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 7月24日(水) 午後 2 時～3時	7月16日(火)) 7月17日(水)	7月18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  7月30日(火) 午後 2 時～3時 タオル をご持参ください	7月23日(火)) 7月24日(水)	7月25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。

6月、7月生まれの方の**お誕生会** 日時：**7月31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2日(火)**午前**10時**～**7月24日(水)**午後**5時**×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。

コーヒーサロン  **7月30日(火)** 午後**1時30分**～**3時30分**

60歳未満の方、お友達、ご家族様も一緒にどうぞ♡お菓子+飲み物で50円!

同時開催**スマホ相談会** (1時30分～3時30分) **スマホの困りごと**を受け付けま～す

3時～包括出張相談 お困りごとのご相談・必要なサービスや制度を紹介

スマホ教室 **8月7日(水)** 午後**1時30分**～3時



① 安全に使う (料金・詐欺・個人情報・危険サイト・セキュリティ・マナー)

② インターネットを使う (インターネットって何?・検索・音声検索)

申込み(抽選)：**7月23日(火)**～**24日(水)** (定員**20名**)

(電話または来館・本人に限る・開館日の午前10時～午後5時)

抽選結果発表：**7月25日(木)** 午後2時以降 (ご確認下さい)

ご自分のスマホで受講可
貸出をご希望の場合は
お申し出ください。

脳トレに挑戦

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 ノ + 心 + 心 + 自 + ^{たすじゅう}十 + 自 + 口 = ② 大 + 小 + 巧 + 言 + 一 + 二 =

③ ヒ + 日 + ノ + 口 + ^{たすじゅう}十 + 言 + 辶 + 一 = ④ 田 + 今 + ^{たすじゅう}十 + 寸 + 心 =

令和6年6月
区民ギャラリー展示
絵手紙サークル



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。

「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。