

西区老人福祉 センターだより

令和6年(2024年)
【毎月25日発行予定】

8月



<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

☆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。

「デュオ・ディヴェール」コンサート

8月30日(金)午後2時～3時

定員：50名(先着順・ただいま受付中)
(電話または来館・本人に限る)

場所：西区老人福祉センターホール

懐かしメロディーから、ポップス、フォーク、クラシックの名曲を様々な楽器の組み合わせで奏でます。



「時の過ぎゆく
ままに」他♪



【同時開催】コーヒーサロン 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! **テイルーム**

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(危険サイト・セキュリティなど)
- 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)

セルフチェック
申込み 済
当選
キャンセル待ち

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。

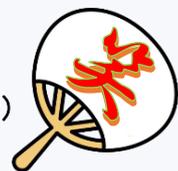


らくてん西寄席 8月3日(土)午後2時～3時50分

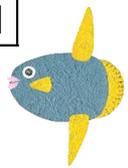
定員：30名(随時受付・先着順・電話または来館・本人に限る・開館日の10時～5時)

演目

「多事争論」「豊竹屋」「はてなの茶碗」「二人癖」「化け物使い」



2024年8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 pink; 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00分～ Dクラス午前11時30分～			1	2	3	4
午前				百歳体操 フラダンス	健康太極拳	整体気功	休館日
午後	「たんぼぼ」…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 style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">★印の参加は 事前申込みが 必要です</div>	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★かなえる 健康広場②</div> 午後2:00～	お花(A) お花(C)	雀の学校 <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★らくてん 西寄席</div> 午後2:00～		
日	5	6	7	8	9	10	11
午前	百歳体操	和太鼓	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★整体 マッサージ</div> 午前10:00～ カラオケ	百歳体操	俳画 健康太極拳	絵手紙	休館日 (山の日)
午後	編物 ピアノで歌おう	民謡 たんぼぼ お茶	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★スマホ</div> 午後1:30～	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★リトミック</div> 午後2:00～	俳句 健康オカリナ	お琴 雀の学校	
日	12	13	14	15	16	17	18
午前	休館日 (振替休日)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～		百歳体操	手芸	整体気功	休館日
午後		書道	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★おもしろ 体操</div> 午後2:00～	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★ダーツ</div> 午後3:00～		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 フラダンス	俳画 カラオケ		休館日
午後		民謡 たんぼぼ お茶	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★骨・ カルシウム セミナー</div> 午後1:30～	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★かなえる 健康広場③</div> 午後2:00～	お花(B) 健康オカリナ	お琴	
日	26	27	28	29	30	31	
午前	百歳体操	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓	百歳体操			
午後	編物	書道 ゆったりヨガ 午後1:30～	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★すこやか マッサージ &ダンス</div> 午後2:00～	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★かなえる 健康広場④</div> 午後2:00～	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">★コンサート</div> 午後2:00～ 		

※「整体エクササイズ」サークルは「整体気功」サークルに名称変更しています。

7月号脳トレ答え①憩息 ②誇示 ③造詣 ④専念

お申込者多数の為、下記の講座は

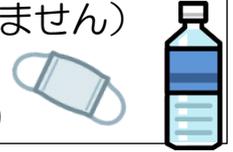
抽選形式にさせていただきます。

申込日にご注意下さい。抽選結果は電話または館内

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 8月7日(水) 午前 10 時～正午 次回は 9/4 申込み 8/27・8/28	7月30日(火)) 7月31日(水)	8月1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。				
音と遊ぼう♪楽しい！トミック (定員 36 名) 三輪 真子先生 8月8日(木) 午後 2 時～3時	7月30日(火)) 7月31日(水)	8月1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  8月14日(水) 午後 2 時～3時 タオル をご持参ください	8月6日(火)) 8月7日(水)	8月8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"/>
ウエルネスダーツ教室 (定員 18 名) 8月15日(木) 午後 3 時～4時	8月6日(火)) 8月7日(水)	8月8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"/>
骨・カルシウムセミナー (定員 20 名) メグミルク 8月21日(水) 午後 1時30 分～3時	8月6日(火)) 8月7日(水)	8月8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 8月28日(水) 午後 2 時～3時	8月20日(火)) 8月21日(水)	8月22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"/>

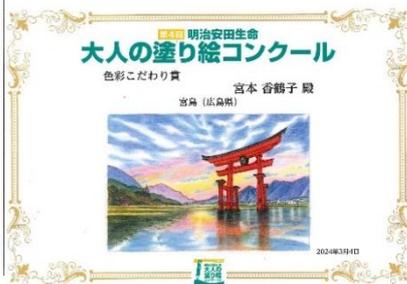
受講に際しては無理をせず健康を考慮してご参加下さい。欠席の場合はご連絡をお願いします。
 (キャンセル待ちの方がおられます。) 申込み期間後はキャンセル待ちを先着順に受け付けます。

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

- ① 8101 - 1892 = ② 7763 - 2589 =
- ③ 2837 - 551 = ④ 1357 - 163 =
- ⑤ 7086 - 5417 = ⑥ 9270 - 8800 =
- ⑦ 7807 - 6703 = ⑧ 6814 - 757 =
- ⑨ 7953 - 3425 = ⑩ 2438 - 1187 =

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 二十田 + ノ + ム + 米 + イ + 扌 = ② 目 + 大 + 八 + 口 + ^{たすじゆうたす}十 + 一 =
- ③ 土 + 土 + ム + ノ + 彡 + 日 + 一 = ④ ノ + 目 + 立 + 几 + 口 + 虫 + 八 + 日 =
- ⑤ 口 + 丁 + 一 + 一 + 冂 + 口 + 一 + 丁 + 冂 = ⑥ 口 + 米 + 冨 + 父 + 立 + 女 =
- ⑦ 目 + リ + 豆 + イ + 一 + ノ + 八 + 八 + 目 = ⑧ 一 + ^{たすじゆうたす}十 + ^{たすじゆうたす}十 + 十 + 日 + 月 + 土 =



「第4回明治安田生命大人の塗り絵コンクール」で宮本香鶴子さんが色彩こだわり賞を受賞されました。(第1回では特別賞を受賞)おめでとうございます。

第2回 西区老人福祉センター むり絵コンクール のお知らせ

【申込期間】 2024年11月12日(火)～11月22日(金) 先着15名

【応募作品】 2024年8月1日(木)から10月31日(木)までにセンターに提出して頂いた作品の中から1点をご自分で選んでいただきます。

☆ むり絵の効果 ☆ (安価・一人で始められる)

① 自分で考えながら絵に色を塗ること、手先を動かすことが、脳のはたらきを活性化させる。認知症予防になる。

② 脳の活性化がアンチエイジング・癒し効果につながる。

③ 自律神経を整え、緊張をほぐし、ストレス解消の作用 ④ 心を穏やかにし、不眠症解消につながる。

ポイントは 「線から塗っていく。明るいい色、淡い色から塗る。色を重ねて、根気強く塗る。」「ここはこの色」という枠にとらわれずに自分のイメージで好きな色を自由に塗りましょう。自由な発想で彩色し、楽しく絵を仕上げることで脳の活性化につながり、自律神経を整えると言われております。指先を動かす機会をもちましょう。

「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。

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。