

西区老人福祉

Happy New Year

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

センターだより

令和7年(2025年)
【毎月25日発行予定】

1月



〒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 ^{QRコード} 利用証の裏面を装置にかざして頂くか、記名の上入館して下さい。

人生会議

人生会議ってなに?
大阪府パンフレット



人生会議ってなに?
アニメーション動画



1月17日(金)午後2時～3時



申込み: ただいま受付中 定員: 20名(先着順)

場所: 2階講習室

講師: READYFOR・西区保健福祉センター(地域保健)梶原係長



前半テーマ: もしもの時でも、よりよい人生を送るために～人生会議～

後半テーマ: これからの人生を豊かに生きるために～終活と遺贈寄付の新しい形～
年齢を問わず、関係のない人はいないお話です。

らくてん西寄席

2月1日(土)午後2時～4時



申込み: ただいま受付中

出演: らくてん会のみなさん 定員: 30名(先着順) 場所: センターホール

「犬の目」「時うどん」「擬宝珠」
「骨つり」「ぽっくり参り」

骨盤腸整ウォーキングインストラクター 久田佳栄さん
(自由参加)「毎日のながら運動で若返り」



西区老人クラブ連合会共催

ボッチャ大会

2月18日(火)午後1時30分～

申込み: ただいま受付中

〆切: 2月5日(水)

定員: 30名(先着順)

場所: ※西区民センター

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います



年齢や国籍、障がいの有無に関わらず、皆が一緒に楽しむことができるユニバーサルスポーツです。

1・2月は女子トイレ改修工事のためコーヒーサロンとスマホ勉強会はごさいません。

2025年1月予定表 ※予定表の内容は、変更になる場合があります

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 百歳体操 <small>毎週月・木曜日</small> 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>		1	2	3	4	5
午前			休館日 (元日)	休館日	休館日	整体気功	雀の学校
午後	休館日 (成人の日)	和太鼓	★スマホ 午前10:30～	百歳体操	健康太極拳 俳画	絵手紙	
日	6	7	8	9	10	11	12
午前	百歳体操	和太鼓	★スマホ 午前10:30～	百歳体操	健康太極拳 俳画	絵手紙	休館日
卓球 <small>ひるば</small> (A)							
午後	卓球 <small>ひるば</small> (B) ピアノで歌おう	民謡 たんぼぼ お茶	民謡・新舞踊(休止中)	★楽しい リトミック 午後2:00～	俳句	お琴 雀の学校	
日	13	14	15	16	17	18	19
午前	休館日 (成人の日)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	アート九条 民謡・新舞踊(休止中)	百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日
午後		書道 お茶		詩吟 健美体操 午後1:30～ ★ダーツ 午後3:00～	お花(A) お花(C) ★人生会議 午後2:00～	カラオケ 雀の学校	
日	20	21	22	23	24	25	26
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	和太鼓	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～	百歳体操	俳画 カラオケ	絵手紙	休館日
午後	編物 卓球 <small>ひるば</small> (B)	民謡 たんぼぼ		お花(B) 健康オカリナ	お琴		
日	27	28	29	30	31	★印の参加は 事前申込みが必要です 「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	
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 フラダンス	健康太極拳		
午後	編物 卓球 <small>ひるば</small> (B)	書道 ゆったりヨガ 午後1:30～		健美体操 午後1:30～	★お誕生月の 方の撮影会 午後2:00～		

12月号脳トレ答え A ①3227 ②1775 ③1210 ④8386 ⑤5740 ⑥1929 ⑦2253 ⑧492
 ⑨702 ⑩7234 **B** ①模倣 ②激震 ③黙殺 ④端整 ⑤余韻 ⑥謳歌

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	抽選
音と遊ぼう♪楽しい！ トミック (定員 36 名) 三輪 真子先生 1月9日(木) 午後 2 時～3時	12月24日(火) ↓ 12月25日(水)	12月26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) 1月16日(木) 午後 3 時～4時	1月7日(火) ↓ 1月8日(水)	1月9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 1月22日(水) 午後 2 時～3時	1月15日(水) ↓ 1月16日(木)	1月17日(金) 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) タオル をご持参ください 長谷川 司先生 1月23日(木) 午前 10時30分 ～11時30分	1月15日(水) ↓ 1月16日(木)	1月17日(金) 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 2月6日(木) 午後 2 時～3時	1月28日(火) ↓ 1月29日(水)	1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"/>

12、1月お誕生月の方の**撮影会** **1月31日(金)**午後**2**時～

女子トイレ工事のため、演芸発表会は中止とさせていただきます。

申込み：**1月7日(火)**～

Happy Birthday 

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。

お知らせ

令和7年1月6日(月)～女子トイレの工事が始まり使用できません

改修工事が完了しました

ので、工事期間中(2月末まで)は2階の男子トイレを女性用に変更します。

駐車場に仮設トイレを3つ設置しておりますが、寒さ厳しい折ですので、多目的トイレ
2か所も含めて、施設内のトイレをご利用くださいませ、宜しくお願いいたします。

各サークルにおかれましては、中止・時間短縮等をご検討くださいませ。

また、センター事業(健康づくり講座など)を中止する場合があります。



西区老人福祉センター 事業ボランティアを募集しています。

内容：①3月26日(水)誕生会のお手伝い(設営・出演者誘導・音響)をしていただける方

②体操講座の受付作業をしていただける方

お問い合わせ：電話または職員に直接お声がけください。



「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。

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

① $8988 - 4126 =$

② $3046 - 180 =$

③ $9064 - 7520 =$

④ $2554 - 1730 =$

⑤ $1554 - 849 =$

⑥ $1190 - 328 =$

⑦ $1413 - 975 =$

⑧ $6228 - 5114 =$

⑨ $7669 - 3716 =$

⑩ $3242 - 792 =$

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 目 + 豆 + 口 + 一 + ノ + 口 + 八 + 大 =

② 木 + 立 + 斤 + 儿 + 戸 + 目 =

③ 米 + 井 + 羽 + ノ + 田 + 王 =

④ 木 + シ + ノ + 小 + 又 + 厶 + 上 =

⑤ 人 + 广 + 巾 + 广 + 土 + 人 + 廿 =

⑥ 夫 + 犬 + 日 + シ + 夫 + 彳 =