

# 西区老人福祉

## センターだより



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

令和7年(2025年)  
【毎月25日発行予定】

# 2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。

# 百歳体操ワンポイントレッスン

2月12日(水)

① 初心者向け コース 午前10時～10時50分

冬の脱水に注意

② ステップアップ コース 午前11時～11時50分



申込み: ただいま受付中 定員: 各20名(先着順) 講師: 長谷川 司 先生

初めての方、地域の会館でご参加されている方、もっと体力をつけたい!とお考えの方、皆様 大歓迎! いつもの百歳体操をさらに効果的に!

## 世代間交流事業 ピックルボール

申込み: 先着順(定員8名)  
ただいま受付中

穴あきボールが風の抵抗を受け、強く打ってもボールの速度が弱まる為、シニアや大人から子どもまでミックスで楽しめる簡単なスポーツです。ラリーが楽しめるルールになっています。

2月22日(土) 午後3時30分～4時30分

冬の脱水に注意

場所: 子ども・子育てプラザ軽運動室

※上靴をご持参下さい



西区老人クラブ連合会共催

# ボッチャ大会

冬の脱水に注意

2月18日(火) 午後1時30分～

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



申込み: ただいま受付中 切: 2月5日(水) 定員: 30名(先着順)

場所: ※西区民センター

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。

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ざいません。

2025年2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	<b>百歳体操</b> 毎週月・木曜日 ★印の参加は 事前申込みが 必要です		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～		「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 雀の学校は現在募集して いません。見学もできません。		1 整体気功 雀の学校 ★らくてん 西寄席 午後2:00～	2 休館日
日	3	4	5	6	7	8	9	
午前	百歳体操	和太鼓	カラオケ	百歳体操	健康太極拳	絵手紙	休館日	
午後	卓球 <small>ひるば</small> (A)	和太鼓サークルは 現在募集して いません。 見学もできません。		フラダンス				
午前	ピアノで歌おう	民謡	民謡・新舞踊(休止中)	詩吟	お花(A)	お琴	休館日	
午後	卓球 <small>ひるば</small> (B)	たんぽぽ お茶		★ポールと チューブ 午後2:00～ 健美体操 午後3:30～	お花(C)	雀の学校		
日	10	11	12	13	14	15	16	
午前	百歳体操	休館日 (建国記念の日)	★百歳体操 ワンポイント レッスン A 午前10:00～ B 午前11:00～	百歳体操	俳画	整体気功	休館日	
午後	卓球 <small>ひるば</small> (A)		アート九条	詩吟	健康太極拳	カラオケ		
午後	編物		民謡・新舞踊(休止中)	★楽しい リトミック 午後2:00～	俳句	雀の学校		
日	17	18	19	20	21	22	23	
午前	百歳体操	和太鼓		百歳体操	手芸	絵手紙	休館日 (天皇誕生日)	
午後	卓球 <small>ひるば</small> (A)	和太鼓サークルは 現在募集して いません。 見学もできません。	アート九条	フラダンス	お花(A)	お琴		
午後	卓球 <small>ひるば</small> (B)	民謡	民謡・新舞踊(休止中)	健美体操 午後1:30～ ★ダーツ 午後3:00～	お花(C)	★ピックル ボール 午後3:30～		
日	24	25	26	27	28	アート九条サークル		
午前	休館日 (振替休日)	唱歌	和太鼓	百歳体操	カラオケ	区民ギャラリー展示の お知らせ 2月3日(月)～ 2月28日(金) お立ち寄りの際は ご高覧下さい。		
午後		フラダンス(自)	和太鼓サークルは 現在募集して いません。 見学もできません。		俳画			
午後		書道	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～		お花(B)			
		ゆったりヨガ 午後1:30～ お茶			健康オカリナ			

1月号脳トレ答え A①4862 ②2866 ③1544 ④824 ⑤705 ⑥862 ⑦438 ⑧1114  
 ⑨3953 ⑩2450 B①咽頭 ②所親 ③翻弄 ④私淑 ⑤座席 ⑥潜伏

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
<b>ボールとチューブでストレッチ</b>  (定員 <b>35</b> 名) 園田 應子先生 <b>2月6日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時 <b>おすすめポイント</b> 	<b>1月28日(火)</b> 1月29日(水)	<b>1月30日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降 次回は3月6日(木)申込み:2月25(火)・26日(水)	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
チューブを使って いつも使わない筋肉をストレッチ ボールで体を左右に動かし腰痛予防・かかとおとしで骨を強化				
<b>音と遊ぼう♪楽しい！トミック</b>  (定員 <b>36</b> 名) 三輪 真子先生 <b>2月13日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時 <b>おすすめポイント</b> 	<b>2月4日(火)</b> 2月5日(水)	<b>2月6日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降 	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
ピアノ・太鼓の生演奏、CD等の音源に合わせて体を動かすことは 本当に気持ちが良いんです！間違った時でも隣の人と比べる必要は ありません。その時こそ、脳に刺激があり、脳トレになっています。				
<b>ウエルネスダーツ教室</b>  (定員 <b>18</b> 名) <b>2月20日(木)</b> 午後 <b>3</b> 時～4時 <b>おすすめポイント</b> 	<b>2月12日(水)</b> 2月13日(木)	<b>2月14日(金)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
シニア世代の生涯スポーツとして人気があります。手先・指先の 絶妙なかげんや引き算ゲームであるダーツの特徴が脳を活性化し 認知症予防に効果を発揮します。チームメンバーとの交流で コミュカもアップします！！				
<b>すこやか マッサージ&amp;ダンス</b>  (定員 <b>40</b> 名) 藤村 千恵子先生 <b>2月26日(水)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時 <b>おすすめポイント</b> 	<b>2月18日(火)</b> 2月19日(水)	<b>2月20日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
リンパマッサージ・深呼吸から始まります。 リラックス効果・幸せホルモンの増加が期待できます。 よく笑い、歌ってしゃべって、ほうれい線をなくしましょう！				

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 3452 - 548 =

② 2695 - 1514 =

③ 7208 - 6480 =

④ 2171 - 1926 =

⑤ 5068 - 4396 =

⑥ 8617 - 7871 =

⑦ 5532 - 315 =

⑧ 6897 - 5150 =

⑨ 6479 - 1801 =

⑩ 6362 - 2721 =

### 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 ム + 口 + 一 + <sup>たすじゅう</sup>十 + 田 + <sup>たすじゅう</sup>十 + 口 + 一 =

② 口 + 大 + 宀 + 女 + 八 =

③ 一 + 心 + 力 + 立 + ム + イ + <sup>たすじゅう</sup>十 + 日 =

④ 己 + 耂 + 共 + 扌 + 日 + 己 =

⑤ 王 + 目 + 儿 + 八 + 目 + 一 =

⑥ 寸 + 彡 + 刀 + 宀 + メ + 日 + 口 =