

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】

3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

3月21日(金)



90才になっても筋力はつきます

こまめな水分補給



場所:デイルーム

A 初心者向け コース 午前 **10**時～10時50分

申込み
セルフチェック

申込済

B ステップアップ コース 午前 **11**時～11時50分

申込み
セルフチェック

申込済

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
両コース参加可



体力がついた・ふらつきやつまづきがなくなった・気持ち明るくなった・出かける機会が増えた・楽に立ち上がれるようになった・足腰の痛みが軽くなった・食事がおいしくなった

2、3月生まれの方のお誕生会 日時: 3月26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: 3月4日(火)午前10時～3月19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いただきます。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。



サークル活動のご案内

カラオケ・お花・お茶・民踊・新舞踊などたくさんの自主サークルが活動しています。裏面に予定表があります。一度見学にお越しくださいませ。



↑サークル一覧表

ご存知でしょうか?

センターには囲碁・将棋台、ビリヤード台が開館時間内は常時利用できるようになっています。

休憩スペースもあります。百歳体操(月・木曜日午前中)は随時受付しております。ぜひ一度お立ち寄りください。



2025年3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	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～					1 整体気功 雀の学校	2 休館日
午前							
午後							
日	3	4	5	6	7	8	9
午前	百歳体操 卓球 <small>ひらば</small> (A)	和太鼓 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。	カラオケ	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>ひらば</small> (B)	民謡 たんぽぽ お茶	民謡・新舞踊(休止中)	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)	お琴 雀の学校	
日	10	11	12	13	14	15	16
午前	百歳体操 卓球 <small>ひらば</small> (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	講師・ 世話人会 午前10:00～	百歳体操	俳画 健康太極拳	整体気功	休館日
午後	編物 卓球 <small>ひらば</small> (B)	書道 お茶 ★ゆったり エアロ 午後2:00～	アート九条 民謡・新舞踊	詩吟 ★楽しい リトミック 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>ひらば</small> (A)	和太鼓 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。	消防訓練 午前10:00～	休館日 (春分の日)	手芸 ★百歳体操 ワンポイント レッスン A 午前10:00～ B 午前11:00～	絵手紙	休館日
午後	卓球 <small>ひらば</small> (B)	民謡 たんぽぽ お茶	アート九条 民謡・新舞踊		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>ひらば</small> (A)	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓 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。	百歳体操 フラダンス	カラオケ 俳画		休館日
午後	編物 卓球 <small>ひらば</small> (B)	書道 ゆったりヨガ 午後1:30～	★誕生会 午後1:30～	詩吟	お花(B) 健康オカリナ		
日	31	★印の参加は事前申込みが必要です					
午前	百歳体操 卓球 <small>ひらば</small> (A)	「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。					
午後	卓球 <small>ひらば</small> (B)						
				 カラオケ同好会 会員募集		 アート九条 ギャラリー展示	

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
ボールとチューブでストレッチ (定員 35 名) 園田 應子先生 3月6日(木) 午後 2 時～3時	2月25日(火) 2月 26 日(水)	2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"/>
<p>どんな体操ですか？</p> <p>①チューブ・ボールを使った全身の柔軟体操 ②肩・腰のストレッチ ③リズム体操</p> <p>(園田先生より)</p>				
ゆったいエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 3月11日(火) 午後 2 時～3時 タオルをご持参ください	3月4日(火) 3月 5 日(水)	3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"/>
<p>足育は転ばぬ先の杖！足元から元気になりましょう。足指足ツボマッサージ・ストレッチ・リズムダンス・シナプソロジーと盛りだくさんのメニューで全身ほぐしをしましょう。シナプソロジー：「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に刺激を与え、活性化を図ります。</p>				
音と遊ぼう♪楽しいリトミック はッピーサロン (定員 36 名) 三輪 真子先生	3月4日(火) 3月 5 日(水)	3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"/>
<p>リトミックは、身体運動をとおして行う音楽教育法です。実際には、音符や拍子を手または足で表現し、簡単な振り付けを覚えてリズムに乗って遊びます。身体を使ってする脳トレをイメージしていただけると、いいと思います。(三輪先生より)</p>				
<p>コーヒーサロン (お菓子と飲み物で50円) 【同時開催】スマホ勉強会・包括相談会</p> <p>3月13日(木) 午後1時30分～3時30分 場所：デイルーム</p>				

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。



ボランティアのええところ！

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

- ①奇数月開催誕生会のお手伝い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
- ③園芸ボランティア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。



- ☆人と会う機会を増やし、刺激のある生活をおくることで、脳が活発に働き、認知症リスクの低減が期待できる
- ☆積極的に社会とふれあい、人とのつながりを築ける
- ☆体力維持
- ☆生きがいが見つかる



オンデマンドバスのご案内

既定の経路や時刻表がない予約型のバスです。料金は 森之宮・西・港エリアで大人 400 円、小児 200 円です。

西区老人福祉センター前の乗降場所名は「西区子ども・子育てプラザ」となっています。

西・港エリアは 2025 年 1 月から開始しています。チラシをセンターで配布しています。

(森之宮エリア、西・港エリアは 2025 年 10 月までの期間限定で運行します。)



「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。

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

- ① 8422 - 6436 =
- ② 9622 - 6430 =
- ③ 6725 - 5532 =
- ④ 5387 - 3130 =
- ⑤ 4260 - 3369 =
- ⑥ 6486 - 3385 =
- ⑦ 2142 - 1265 =
- ⑧ 3268 - 975 =
- ⑨ 2858 - 1236 =
- ⑩ 8720 - 2397 =

脳トレに挑戦 B □にあてはまる漢字を入れて四字熟語を完成させましょう

例題	随	一	①	□	信	②	満	□	③	□	合
	朝	日		月	□		力			火	□
	一	分		□	柱		万	□		□	唱
	七	夕		直	□		□	手		開	□

- 2月号脳トレ答え A ①2904 ②1181 ③728 ④245 ⑤672 ⑥746 ⑦5217 ⑧1747
 ⑨4678 ⑩3641 B ①回転 ②突如 ③億劫 ④選者 ⑤具現 ⑥対照