

# 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】

## 4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きます。【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。

サークル活動のご案内  
カラオケ・お花・お茶・  
民謡・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。



見に来てくださいね

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。



## 春のお茶席

4月24日(木) 午後1時30分～3時30分

会場: ホール

お茶サークルの皆さんによるお茶席です。お琴サークル有志の方々が奏でる雅なお琴の調べを聞きながら、お抹茶と主菓子でゆったりとした午後のひとときをお過ごし下さい。お茶と主菓子のセットで300円

当日10時よりセンター窓口にて50枚販売します。(先着順)

充実した老後のために  
何から始めたら良いの？  
誰のための終活？

やさしい

## 終活2025

4月10日(木) 午後2時～3時30分

申込: 随時先着順(開館日の午前10時～午後5時)電話または来館(本人に限る)

定員: 20名(申込者のご家族お二人まで) 場所: ホール 持ち物: 水分補給の飲み物

講師: SOMPO ひまわり生命保険&チーム(想いをかなえる相続支援チーム)

※個別相談をご希望の方は事前にお申し出下さい。

2025年4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
午前	★印の参加は 事前申込みが 必要です	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	整体気功	休館日
午後		民謡 たんぽぽ お茶	民踊・新舞踊	詩吟 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	7	8	9	10	11	12	13
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～		百歳体操	健康太極拳 俳画	絵手紙	休館日
午後	ピアノで歌おう 卓球 <small>ひるば</small> (B)	書道 お茶 ★かなえる 健康広場 午後2:00～	民踊・新舞踊 アート九条	詩吟 ★終活講座 午後2:00～	俳句 お花(B) 健康オカリナ	お琴 雀の学校	
日	14	15	16	17	18	19	20
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</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。		百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日
午後	編物 卓球 <small>ひるば</small> (B)	民謡 たんぽぽ お茶	民踊・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	21	22	23	24	25	26	27
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	フラダンス(自) 唱歌	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	俳画 カラオケ	絵手紙	休館日
午後	卓球 <small>ひるば</small> (B)	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～	★春の お茶席 午後1:30～	お花(B) 健康オカリナ	お琴	
日	28	29	30	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>百歳体操 毎週月・木曜日</p> <p>Aクラス午前10時～ Bクラス午前10時30分～</p> <p>Cクラス午前11時～ Dクラス午前11時30分～</p> </div>			
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A)	休館日 (昭和の日)					
午後	編物 卓球 <small>ひるば</small> (B)	★ゆったり エアロ 午後2:00～		「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			

3月号脳トレ答え A①1986②3192 ③1193 ④2257 ⑤891 ⑥3101 ⑦877 ⑧2293  
 ⑨1622 ⑩6323 B①電光石化 ②面目一新 ③百花斉放

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>かなえる健康広場</b> (定員 <b>30</b> 名) 森本 誠司先生 4月8日(火) 午後2時～3時	4月1日(火) 4月2日(水)	4月3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"/>
かなえる健康広場（リニエ全身運動）今年度は4回シリーズです。 ①4月 腰痛予防 ②6月 膝痛予防 ③12月 転倒予防 ④3月 運動+脳トレ 今月は <b>腰痛予防体操</b> です。		新講師 作業療法士 森本先生 		
<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 4月23日(水) 午後2時～3時	4月15日(火) 4月16日(水)	4月17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"/>
リンパの流れを良くして、健康的なマッサージを 中心に身体をほぐしていきます。 最後に皆さんと 楽しく簡単なリズムダンスをしています。 		藤村先生の シニアダンス動画 め組のひと 他  藤村千恵子 / Chieko Fujimura - YouTube		
<b>ゆったりエアロ</b> (定員 <b>30</b> 名) 澤田 淑子先生 4月30日(水) 午後2時～3時	4月22日(火) 4月23日(水)	4月24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"/>
足育は転ばぬ先の杖！足元から元気になりましょう。足の握力強化、足指の手入・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。 <b>シナプソロジー</b> ：「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。				

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。



おでかけ隊

# 科学館



## 5月8日(木) 正午集合

ただいま受付中  
締切：5月1日(木)  
定員：20名  
(先着順)

集合場所：科学館の入口前広場

65歳以上観覧無料(年齢が判るものをご持参ください)

交通費は各自ご負担・保険代30円(申し込み時納入)

直径 26.5m の世界最大級ドームスクリーンがあり、美しい星空が堪能できるプラネタリウムを楽しめます。プラネタリウムには、リラックス効果や睡眠の改善も期待されるそうです。

投影内容：午後1時～「ブラックホールを見た日、人類 100 年の挑戦」

午後2時～「月世界への道」



※プラネタリウムの無料観覧は1人1日1回です。展示場には、太陽の色々な姿が見られる球体プロジェクションマッピングや太陽系の惑星に関する模型やパネルと隕石の実物展示など内容が充実、それぞれの星の重力を感じられる体験型の展示も多くありますよ。

住所 〒530-0005 大阪市北区中之島4丁目2番1号 電話(代表) 06-6444-5656

アクセス バス：75系統(堀江・立売堀・靱から) 88系統(九条・本田・川口から)「大阪駅前」行き  
何れも[土佐堀1丁目]下車7分、西に30mで右折なにわ筋を北に100m橋を渡って右側へ約200m

電車：地下鉄 四つ橋線[肥後橋]下車11分、3号出口から西に300mで右折し橋を渡って左側へ約100m

### 「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。

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

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。

### 脳トレに挑戦

次の引き算をしましょう

① 1899 - 1597 =

② 5348 - 3779 =

③ 3119 - 2122 =

④ 1637 - 740 =

⑤ 6825 - 2665 =

⑥ 8017 - 4750 =

⑦ 2910 - 1365 =

⑧ 8936 - 490 =

⑨ 6807 - 4321 =

⑩ 9454 - 5736 =