

西区老人福祉センターだより

特別号 春

令和7年（2025年）
【年3回発行予定】

老人福祉センターでは、大阪市にお住いの60歳以上の方々に生活・福祉・健康に関する相談に応じ、いきいきと過ごしていただくために様々な事業(サークル活動・健康づくり講座・お誕生会・はっぴーサロンなど)を開催しております。

〒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**

センターだより特別号【春版】は、令和6年10月～令和7年3月に開催したイベントやサークルの活動風景...ほんの一部ですが紹介させていただきます。

お誕生会



お誕生日を迎えた方をお祝いする形でサークルの皆様にご披露いただいております。奇数月の最終週に開催しております。

健康づくり講座



何種類も講座があってどれも講師の先生(中央)とっても人気で多くの方が参加されています。介護予防と生活習慣病予防について学び、運動しながら認知症予防などを習得してはります。
👉ときどき館長(右端)も参加しまぁ～す<笑>

百歳体操ワンポイントレッスン



健康運動指導士をお迎えして百歳体操を正しく習得するレッスン教室を開催しました。筋力アップや柔軟性が向上したよ～など皆さん元気に足腰の強化に励んでいらっしゃいます。

スマホ教室



スマートフォンって「どうやって使うの」「難しい・・・」「私には無理やわ～」など悩んでいませんか？ そんなときはスマホ教室にご参加いただければ解決しますよ👉

栄養かるた大会



「かるた」を通してワイワイ（皆さん必死のPATCH）楽しみながら栄養や健康について学ぶ講座を開催しました。

こころの健康講座



西区役所保健福祉センターさんにご協力いただき「心の健康チェック」講座を開催、皆さんの状態を把握いただき心を体を一緒に整えていく「しゃきしゃき体操」を行いました。

サークル活動のご紹介



琴『なごみ』



お花



俳句



手芸



民踊・新舞踊



民謡

11月15日は堀江中学校の体験授業があって世代間交流の一コマです（右写真は完成した手芸とパチリ）



地域福祉活動



西区の専門学校の生徒さんによる「福祉ネイルボランティア」を開催、実習生と朗かにお喋りしながら素敵なひとときを楽しんでいただきました。

おでかけ隊



今回は港区まで足を運び「海遊館」で癒されていらっしかったです。

文化祭（展示の部）



令和6年度は施設内工事があったり展示のみ開催となりましたが、各サークルさんの力作を沢山の方に見ていただき大盛況でした～

この他に、編物・お茶・詩吟・整体気功・カラオケ同好会・アート九条（絵画）・絵手紙・俳画・たんぽぽ（カラオケ）・フラダンス『プルメリア』・和太鼓・唱歌・健康オカリナ・健康太極拳・ピアノで歌おう・雀の学校（麻雀）・ゆったりヨガ・書道・健美体操がございます（次号につづく）。