

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】

5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

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。



スマホ教室 5月22日(木) 午前10時30分～正午

定員：20名※抽選(先着順ではありません)場所：センターホール

申込み(抽選)：5月13日(火)～14日(水)(定員20名)

(電話または来館・本人に限る・開館日の午前10時～午後5時)

抽選結果発表：5月15日(木)午後2時以降(ご確認下さい)

講師：ドコモショップ
イオンモール大阪ドームシティ店



検索・キャッシュレス

会計がスムーズに！
音声検索も！

ご自分のスマホで
受講可
貸出をご希望の場合は
お申し出ください。

骨 元気アップイベント

～骨粗しょう症を学んで強く丈夫な骨へ～

5月29日(木) 午後2時～3時15分

申込み：ただいま受付中 定員：30名(先着順) 場所：センターホール

講師：クックデリ認定栄養ケア・ステーション

内容：①骨粗しょう症セミナー・骨体操

②てくてく骨粗しょう症クイズ(○×形式)

品目別摂取量
目安シート
ご紹介



2025年5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	7
午前	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00分～ Dクラス午前11時30分～	健康太極拳	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	百歳体操 フラダンス	俳画 健康太極拳	絵手紙
午後	「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 ★印の参加は 事前申込みが必要です	詩吟 健美体操 午後3:30～			俳句 健康オカリナ お花(B)	お琴 雀の学校	
日	8	9	10	11	12	13	14
午前	百歳体操	俳画 健康太極拳	絵手紙	休館日	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	カラオケ
午後	詩吟 ★おでかけ隊 正午～	俳句 健康オカリナ お花(B)	お琴 雀の学校	休館日			民謡・新舞踊
日	15	16	17	18	19	20	21
午前	百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日	百歳体操 卓球 ひるば (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	
午後	詩吟 健美体操 午後1:30～ ★ダーツ 午後3:00～	お花(A) お花(C) たんぽぽ	カラオケ 雀の学校		編物 卓球 ひるば (B)	書道 お茶	民謡・新舞踊 アート九条
日	22	23	24	25	26	27	28
午前	百歳体操 ★スマホ 午前10:30～	俳画	絵手紙	休館日	百歳体操 卓球 ひるば (A)	和太鼓	★おもしろ 体操 午前10:30～
午後	カラオケ	お花(B) 健康オカリナ	雀の学校		ピアノで歌おう 卓球 ひるば (B)	民謡 たんぽぽ お茶	民謡・新舞踊 アート九条
日	29	30	31		32	33	34
午前	百歳体操		整体気功		百歳体操 卓球 ひるば (A)	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓
午後	★骨 元気アップ 午後2:00～	★誕生会 午後1:30～	お琴		編物 卓球 ひるば (B)	書道 ゆったりヨガ 午後1:30～ お茶	★ソウル ダンス ベーシック 午後2:00～



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
ウエルネスダーツ教室 (定員18名) 5月15日(木) 午後3時～4時 	5月7日(水) 5月8日(木)	5月9日(金) 午後2時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル待ち ☐
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力もアップします！！				
おもしろ体操 (定員30名) 健康運動指導士 長谷川 司先生  5月21日(水) 午前10時30分～11時30分 タオル をご持参ください	5月13日(火) 5月14日(水)	5月15日(木) 午後2時以降 	済 ☐	当選 ☐ キャンセル待ち ☐
面白く楽しく！脳トレと自宅でできる楽しい体操・足腰の筋肉強化 転倒予防・姿勢改善・認知症予防・おなかのひきしめ・体幹強化				
参加者の声「笑って楽しく声も大きくわかりやすい」「センターに来るのが楽しみ」「脳トレになる」「先生が良い」				
ソウルダンスベーシック (定員40名) 藤村 千恵子先生  5月28日(水) 午後2時～3時 	5月20日(火) 5月21日(水)	5月22日(木) 午後2時以降 	済 ☐	当選 ☐ キャンセル待ち ☐
ディスコミュージックに合わせてリズムダンスをします。誰でも踊れるダンスです。 お気軽にご参加ください。藤村先生のダンス動画 藤村千恵子 / Chieko Fujimura - YouTube  				
ボールとチューブでストレッチ (定員35名) 園田 應子先生  6月5日(木) 午後2時～3時   	5月27日(火) 5月28日(水)	5月29日(木) 午後2時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル待ち ☐
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				

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付けます。




マジック&ライブ



ただいま受付中 定員：50名（先着順）

6月4日（水） 午前11時～正午

場所：センターホール

マジック：小池 俊雄さん 弾き語り：魔女デミ 踊り：凜夏萌

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**

5月28日（水）午後1時30分～3時30分 場所：デイルーム




4、5月生まれの方のお誕生会

日時：5月30日（金）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：5月1日（木）午前10時～5月23日（金）午後5時×切

※申込み用紙に退会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頂きます。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。




「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

センターだよりを折る作業

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 A 次の引き算をしましょう

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ① 5668 - 3297 = | ② 5539 - 4537 = |
| ③ 5552 - 2934 = | ④ 4376 - 2042 = |
| ⑤ 1545 - 567 = | ⑥ 2599 - 1963 = |
| ⑦ 8078 - 201 = | ⑧ 7843 - 7738 = |
| ⑨ 8907 - 7258 = | ⑩ 4616 - 4169 = |

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しましょう

- | | |
|---|--|
| ① 心 + ^{たすじゅうたす} 十 + 己 + 口 + 田 + 巾 + 口 = | ② ^{じゅうたす} 十 + 巾 + 炎 + 口 + 彡 + ノ = |
| ③ 日 + 斗 + ^{たすじゅうたす} ノ + ^{たすじゅうたす} 十 + 方 + 十 + 一 + 疋 + 八 = | ④ 口 + 口 + 口 + ^{たすじゅうたす} 十 + 垂 = |
| ⑤ 一 + 子 + 巾 + 口 + 八 + 女 = | ⑥ 日 + 又 + ノ + 臣 + 辶 + 糸 = |