

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】

6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。

マジック & ライブ 「手品」と「演奏会」

6月4日(水) 午前11時～正午
西区老人福祉センター ホール



西区にお住まいのマジシャン(一般の方です)による手品と懐かしい歌をギター演奏とダンスでお楽しみいただきます

出演 手品:小池 俊雄さん 他4名の方
ギター弾語り:デミ ダンス:凜夏 萌



定員 50名(先着順)ただいま受付中
申込み 午前10時～午後5時まで
電話または来館・本人に限ります

いきいき百歳体操 ワンポイントレッスン

6月18日(水)
午前10時30分～11時30分
西区老人福祉センター ホール

講師 長谷川 司 先生



いつもの百歳体操をさらに効果的に!
"ええとこ"学んで筋力アップ、健康寿命を延ばしましょう
初めての方、地域の会館でご参加されている方、大歓迎!

定員 20名(先着順)ただいま受付中
申込み 午前10時～午後5時まで
電話または来館・本人に限ります

結核のお話とレントゲン撮影



6月25日(水)
午後2時～3時30分
西区老人福祉センター ホール

講師 大阪市保健所 保健師
定員 20名(先着順)ただいま受付中
申込み 午前10時～午後5時まで
電話または来館・本人に限ります

締切 6月24日(火) 午後5時

結核の正しい知識を学び感染拡大予防に備え定期健診を受けましょう

早期発見・早期治療



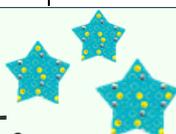
☆脱ぎ着しやすい服装でお越しください

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（本人に限ります）**



※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 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 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
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 				
かなえる健康広場 (定員 30 名) 森本 誠司先生 6月10日(火) 午後 2 時～3時 	6月3日(火)) 6月4日(水)	6月5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） 今月は 膝痛予防体操 です。 12月 転倒予防・3月 運動+脳トレを予定しています。 				
音と遊ぼう♪楽しいリトミック (定員 36 名) 三輪 真子先生 6月12日(木) 午後 2 時～3時 	6月3日(火)) 6月4日(水)	6月5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)				
ゆったりエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 7月8日(火) 午後 2 時～3時 タオル をご持参ください 	7月1日(火)) 7月2日(水)	7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"/>
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・脳トレ+筋トレと盛りだくさんのメニューで全身ほぐしをしましょう。				

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。

ハンドマッサージ ボランティア

6月24日(火)
午後3時30分～4時30分
西区老人福祉センター デイルーム



専門学校生によるハンドマッサージのおもてなしを体験してみませんか
疲労回復、ゆったり気分!
約10分の施術を行います

定員: 30名(先着順)ただいま受付中
申込み: 午前10時～午後5時まで
電話または来館・本人に限ります



時間の指定はできません
当日3時15分から来館順に
整理券をお渡しします

認知症サポーター 養成講座

6月27日(金) 午後2時～3時30分
西区社会福祉協議会 (西区役所 6階)
第1会議室



認知症サポーターとは
認知症について正しく理解し認知症の方やその家族を温かく見守る応援者の養成講座です
みんなが暮らしやすい社会を目指しませんか?

- 内容
- ① 認知症サポーターとは
 - ② 認知症のタイプ別症状
 - ③ 認知症の治療・予防・本人の気持ち
 - ④ 認知症の方の対応

定員: 20名(先着順)ただいま受付中
申込み: 午前10時～午後5時まで
電話または来館・本人に限ります

コーヒーサロン

6月12日(木)
午後1時30分～3時30分
西区老人福祉センター
デイルーム
お菓子と飲み物で50円



【同時開催】

クックデリ相談会
食事や栄養について
管理栄養士と気軽にお話
しませんか!



スマホ勉強会
包括出張相談会
*困りごと・介護サービス
など



書道サークル会員募集

初めて習いたい方、歓迎!
以前は習っていたけど…という方見学にお越しください!



第2・第4火曜日の午後1時30分～3時30分

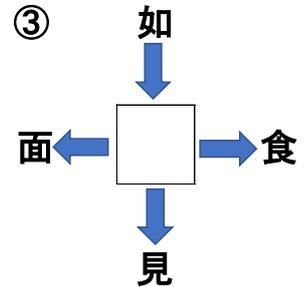
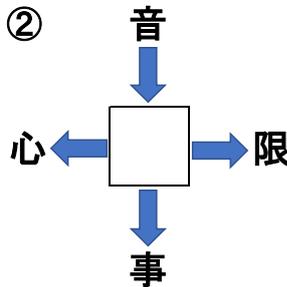
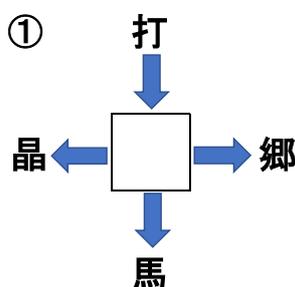
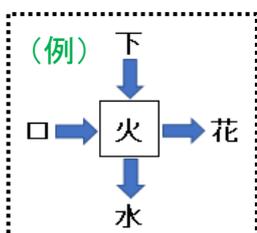
「脳トレ」・「大人のぬり絵」 (無料)

受付でお渡ししています。
お申し込みください。
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

次の□に漢字を入れて熟語を完成させましょう
完成した漢字を並べると一つの言葉になります



2025年6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～ 毎週月・木曜日		「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。				1
午前	百歳体操 卓球<small>ひるば</small>(A)		和太鼓		健康太極拳		休館日
午後	ピアノで歌おう 卓球<small>ひるば</small>(B)		民謡 たんぽぽ お茶		雀の学校		
日	2	3	4	5	6	7	8
午前	百歳体操 卓球<small>ひるば</small>(A)		★手品と演奏会 午前11:00～		百歳体操 フラダンス		休館日
午後	編物		アート九条 民謡・新舞踊		お花(A) お花(C)		
日	9	10	11	12	13	14	15
午前	百歳体操 卓球<small>ひるば</small>(A)		カラオケ		百歳体操 健康太極拳 俳画		休館日
午後	卓球<small>ひるば</small>(B)		アート九条 民謡・新舞踊		俳句 お花(B) 健康オカリナ		
日	16	17	18	19	20	21	22
午前	百歳体操 卓球<small>ひるば</small>(A)		★百歳体操 レッスン 午前10:30～		百歳体操 フラダンス		休館日
午後	卓球<small>ひるば</small>(B)		アート九条 民謡・新舞踊		お花(A) お花(C)		
日	23	24	25	26	27	28	29
午前	百歳体操 卓球<small>ひるば</small>(A)		和太鼓		百歳体操 俳画 カラオケ		休館日
午後	卓球<small>ひるば</small>(B)		★結核のお話とレントゲン 午後2:00～		お花(B) 健康オカリナ		
日	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>俳画サークル 西区役所 ギャラリー展示</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★認知症サポーター養成講座 ※場所: 西区社会福祉協議会 (西区役所6階) 6月27日(金)午後2時～</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>					

5月号脳トレ答え A①2371 ②1002 ③2618 ④2334 ⑤978 ⑥636 ⑦7877 ⑧105
 ⑨1649 ⑩447 B①忌憚 ②恬淡 ③斡旋 ④固唾 ⑤恰好 ⑥緊迫