

西区老人福祉 センターだより

令和7年(2025年)
【毎月25日発行予定】

7月



ホームページ インスタグラム

<https://nishi-fukushi.or.jp/about/rojin/>

〒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。**



ツボを知って健康になろう

～ツボに関する健康体操とお灸体験～

7月24日(木) 午後2時～3時 西区老人福祉センターホール

講師 森ノ宮医療学園専門学校
由良 拓巳先生

定員 30名(抽選)

申込み 7月15日(火)・16日(水) 抽選 7月17日(木)
午前10時～午後5時まで
電話または来館・本人に限ります



セルフチェック

申込み 済 ☐
当選 ☐
キャンセル待ち ☐



午後2時以降館内掲示または
電話にてご確認ください



らくてん西寄席

8月2日(土)
午後2時～3時50分
西区老人福祉センターホール

出演 「らくてん会」のみなさん

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



●●●●●●●●●● 演目 ●●●●●●●●●●

らくてん亭 水車 「能狂言」
一山亭 南坊 「持参金」
五月家 鶯 「お見立て」
池田家 団扇 「看板のピン」
唐亭 一寸風 「皿屋敷」

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。

サークル一覧表はホームページをご覧ください。

一度見学にお越しくださいませ。



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7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 和太鼓	2 カラオケ	3 百歳体操 フラダンス	4 健康太極拳	5 整体気功	6 休館日
午前							
午後		民謡 たんぽぽ お茶	民謡・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 百歳体操 卓球 ひろば (A)	8 唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	9	10 百歳体操	11 健康太極拳 俳画	12 絵手紙	13 休館日
午前							
午後	ピアノで歌おう 卓球 ひろば (B)	書道 お茶 ★ゆったり エアロ 午後2:00～	アート九条	詩吟	俳句 お花(B) 健康オカリナ	お琴 雀の学校	
日	14 百歳体操 卓球 ひろば (A)	15 和太鼓	16 ★おもしろ 体操 午前10:30～	17 百歳体操 フラダンス	18 手芸	19 整体気功	20 休館日
午前							
午後	編物 卓球 ひろば (B)	民謡 たんぽぽ お茶	民謡・新舞踊 アート九条	詩吟 健美体操 午後1:30～ ★ダーツ教室 午後3:00～	お花(A) お花(C)	カラオケ 雀の学校	
日	21 休館日 (海の日) 	22 フラダンス(自) 唱歌	23 和太鼓	24 百歳体操	25 俳画 カラオケ	26 絵手紙	27 休館日
午前							
午後		書道 ゆったりヨガ 午後1:30～	民謡・新舞踊	★ツボ 講座 午後2:00～ 	お花(B) 健康オカリナ	お琴	
日	28 百歳体操	29 	30 ★お誕生会 午後1:30～ 	31 百歳体操 	毎週月・木曜日 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～ 「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		
午前							
午後	編物						

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。

申込み：電話または来館(本人に限ります)
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 (推奨)

水分補給の飲み物



熱中症に
気をつけてね



※お友達の席の確保はご遠慮下さい。

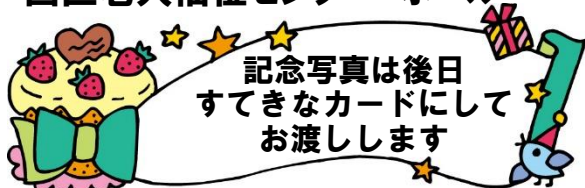
講座名・講師・開催日時	申込み日時 (午前10時～午後5時)	抽選結果発表	セルフチェック欄	
			申込	抽選
ゆったいエアロ  (定員 30 名) タオル をご持参ください 澤田 淑子先生 7月8日(火) 午後 2 時～3時	7月1日(火) ↓ 7月2日(水)	7月3日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
 足育は転ばぬ先の杖！足元から元気になりましょう。足の握力強化、足指の手入・ストレッチ・リズムダンス・脳トレ＋筋トレと盛りだくさんのメニューで全身ほぐしをしましょう。				
おもしろ体操  (定員 30 名) タオル をご持参ください 長谷川 司先生 7月16日(水) 午前 10時30 分～11時30分	7月8日(火) ↓ 7月9日(水)	7月10日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
 おもしろく！楽しく！脳トレと自宅でできる楽しい体操です。お腹のひきしめ・足腰の筋肉強化・認知症予防・姿勢改善・体幹強化・転倒予防。できることからやってみましょう。				
ウェルネスダーツ教室 (定員 18 名)  上田 豊先生 7月17日(木) 午後 3 時～4時	7月8日(火) ↓ 7月9日(水)	7月10日(木) 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よ！				

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。

6月、7月生まれの方の お誕生会

記念撮影と演芸発表会

7月30日(水) 午後1時30分～
西区老人福祉センター ホール



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。

出演者が多数の場合はお誕生月の方を優先
させていただきます。

申込み: 7月1日(火)～7月23日(水)

電話または来館・本人に限ります

世代間交流事業

西区老人クラブ連合会・西区子ども子育てプラザ共催

スリーアイス大会

8月4日(月) 午後1時30分～

西区老人福祉センター

子ども子育てプラザ軽運動室



定 員: 20名(先着順)ただいま受付中

申 込 日: 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: 7月18日(金)

持ち物: 上履き・水分補給の飲み物



コーヒーサロン



【同時開催】



7月24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

スマホ勉強会

包括出張相談会

*お困りごと
介護サービス
など

絵手紙サークル

区民ギャラリー展示のお知らせ

7月1日(火)～7月31日(木)

西区役所にお立ち寄りの際は
ぜひご高覧下さい。



和太鼓サークル会員募集



初心者歓迎! 見学者歓迎!

ストレスの解消・脳の活性化・正しい姿勢

役にたちますよ!!

練習日

第1・第3火曜日

第4水曜日

午前10時～正午



「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

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

