

# 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】

## 8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 <sup>QRコード</sup> 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。

くらしに役立つ ～明治安田生命出張講座～

# 睡眠と健康の知恵袋



8月21日(木) 午後2時～3時

睡眠のお悩み解決!  
良い睡眠環境とは?  
寝具選びのポイント

申込み(抽選): 8月13日(水)～14日(木) (定員35名)

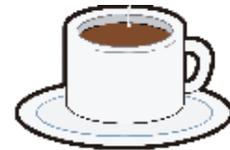
(電話または来館・本人に限る・午前10時～午後5時)

抽選結果発表: 8月15日(金) 午後2時以降 (館内または電話でご確認下さい)

申込みセルフチェック 申込済  当選  キャンセル待ち

8/21(木)同時開催☆場所:テイルーム 申込不要!

午後 1時30分～3時30分



コーヒーサロン (飲み物+お菓子で50円)

クックデリ相談会 (管理栄養士と気軽にご相談)

スマホ勉強会 (ボランティアグループ・スマホくらぶさん)

包括出張相談会 (お困りごと・介護サービスなど)

ベジチェック・血管年齢測定 (明治安田生命)



2025年8月予定表 ※予定表の内容は、変更になる場合があります

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	<b>百歳体操</b> 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		1 健康太極拳 お花(A) お花(C)	2 整体気功 雀の学校 ★らくてん 西寄席 午後2:00～	3 休館日
日	4 百歳体操	5 和太鼓	6 カラオケ	7 百歳体操 フラダンス	8 健康太極拳 俳画	9 絵手紙	10 休館日
午前							
午後	ピアノで歌おう ★スリー アイズ 午後1:30～	お茶	eスポーツ 練習 午後2:00～	eスポーツ 練習 午後2:00～	俳句 健康オカリナ eスポーツ 練習 午後2:00～	お琴 雀の学校	
日	11 休館日 (山の日)	12 唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～ 書道	13 eスポーツ 練習 午後2:00～	14 百歳体操 ★楽しい リトミック 午後2:00～	15 手芸 eスポーツ 練習 午後2:00～	16 整体気功 雀の学校 カラオケ	17 休館日
午前							
午後							
日	18 百歳体操	19 和太鼓	20 ★百歳体操 レッスン 午前10:30～ eスポーツ 練習 午後2:00～	21 百歳体操 フラダンス ★睡眠と健康の 知恵袋 午後2:00～ 	22 俳画 カラオケ 健康オカリナ お花(B)	23 絵手紙 お琴	24 休館日
午前							
午後	編物	お茶					
日	25 百歳体操	26 唱歌 書道 お茶 ゆったりヨガ 午後1:30～	27 和太鼓 eスポーツ 練習 午後2:00～	28 百歳体操 ★eスポーツ 体験講座 午後2:00～ 	29	30 絵手紙 サークル 区民ギャラリー 展示作品  	31 休館日
午前							
午後	編物						



# eスポーツ 体験講座



大阪市では、ゲームによる高齢者スポーツ活動を推奨しておりこのたび老人福祉センターにて体験講座を開催します。

**8月28日(木)** 午後**2**時~3時



申込み: ただいま受付中 (本人に限る)

(開館時間内 午前 10 時~午後 5 時)

定員: 12名(先着順) 場所: ホール

申込みセルフチェック

申込済

なお、開催に向けて以下の日程で練習する機会を設けます。

8月6日(水)、7日(木)、8日(金)、13日(水)、15日(金)、20日(水)、27日(水) 何れもセンターのホールで14時~16時

(自由参加ですが、練習される際は必ず職員へ声をかけて下さい)。



## 百歳体操ワンポイントレッスン

**8月20日(水)** 午前**10:30** 場所: ホール 分~11時30分

申込み: ただいま受付中(本人に限る・開館時間内 午前 10 時~午後 5 時)

定員: 20名(先着順)

講師: 長谷川 司 先生

(健康運動指導士)



申込みセルフチェック

申込済

☆出かける機会を作りましょう! 人と話すきっかけにもなりますよ!

☆毎週月・木曜日の普段の百歳体操もお待ちしております!

☆効果的な筋トレ、男性の利用者様にも好評の先生です。

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	申込	抽選
音と遊ぼう♪楽しい <b>リトミック</b> (定員 <b>36</b> 名) 三輪 真子先生 <b>8月14日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>8月5日(火)</b> ↓ <b>8月6日(水)</b>	<b>8月7日(木)</b> 午後 <b>2</b> 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)
ボールとチューブで <b>ストレッチ</b> (定員 <b>35</b> 名) 園田 應子先生 <b>9月4日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>8月26日(火)</b> ↓ <b>8月27日(水)</b>	<b>8月28日(木)</b> 午後 <b>2</b> 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  
**※バスタオル**をご持参ください。

## らくてん西寄席

出演 「らくてん会」のみなさん

**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

定員 **30名**(先着順)ただいま受付中

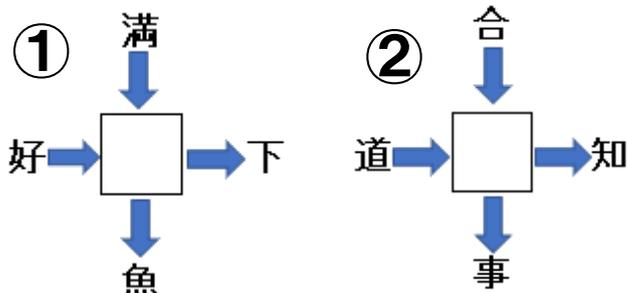
申込み 午前10時～午後5時まで

電話または来館・本人に限ります



## 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



## 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。

