

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】

9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。**



●あなたの反射神経は何歳?測定会実施●

交通安全講習会

～大切な命を守る～

9月11日(木)午後1時30分～3時

申込み(抽選): 9月2日(火)～3日(水)(定員20名)

(電話または来館・本人に限る・午前10時～午後5時)

講師: 大阪府交通安全協会
西警察署交通課

抽選結果発表: 9月4日(木)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 ☐

9/11(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)

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)

8月、9月生まれの方の



お誕生会



9月30日(火)午後1時30分～

西区老人福祉センター ホール

記念写真は後日

すてきなカードにしてお渡しします



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: 9月2日(火)～9月20日(土)

電話または来館・本人に限ります

2025年9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 卓球 ひろば (A)	和太鼓	カラオケ	百歳体操 フラダンス	健康太極拳	整体気功	休館日
午後	卓球 ひろば (B) ピアノで歌おう	民謡 たんぽぽ お茶	民謡・新舞踊	詩吟 ★ボールとチューブ 午後2:00～ 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	8	9	10	11	12	13	14
午前	百歳体操 卓球 ひろば (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	講師・世話人会 午前10:00～	百歳体操	俳画 健康太極拳	絵手紙	休館日
午後	卓球 ひろば (B) 編物	書道 お茶	民謡・新舞踊	詩吟 ★交通安全講習会 午後1:30～ 	俳句 健康オカリナ お花(B)	お琴 雀の学校 ★ダーツ 午後3:30～ 	
日	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日 (敬老の日)	和太鼓		百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日
午後		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～	お花(A) お花(C)	カラオケ 雀の学校	
日	22	23	24	25	26	27	28
午前	百歳体操 卓球 ひろば (A)	休館日 (秋分の日)	和太鼓	百歳体操	俳画 カラオケ	絵手紙	休館日
午後	卓球 ひろば (B) 編物		★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～	ゆったりヨガ 午後1:30～	お花(B) 健康オカリナ	お琴	
日	29	30	サークル一覧表は ホームページより ご確認頂けます。 ↓  ★印の参加は事前申込みが必要です				
午前	百歳体操 卓球 ひろば (A) 唱歌	★お誕生会 午後1:30～					
午後	卓球 ひろば (B)						
			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～ 「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				



令和7年度西区老人福祉センター作品展 一般の部募集

開催日 令和7年10月22日(水)・23日(木)

申込み 令和7年9月2日(火)～9月30日(火)(先着10名)

申込用紙、要項(作品の搬入・搬出日、作品のサイズ等)は事務所でお渡しします。ご参加お待ちしております。

参加資格：
市内在住の
60歳以上の方

「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。



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。



宮本香鶴子さんが明治安田生命ぬり絵コンクール

特別賞を受賞されました。

3回目の入賞です。

おめでとうございます！



お誕生会の撮影会でのピアノ演奏ボランティア(BGMとして)を募集しています。(詳細は事務所までお問合せ下さい。)

9/30(火)・11/26(水)・1/30(金)・3/25(水)

午後1時30分～(日程は変更になる可能性があります。)



脳トレに挑戦

次の引き算をしましょう

認知症予防に！

計算はワーキングメモリと呼ばれる
短期記憶が鍛えられるそうです。

① $6278 - 4403 =$

③ $6008 - 4843 =$

⑤ $4211 - 4082 =$

⑦ $5910 - 386 =$

⑨ $4650 - 3239 =$

② $7967 - 6986 =$

④ $8260 - 2129 =$

⑥ $3515 - 1754 =$

⑧ $4641 - 3392 =$

⑩ $5614 - 5446 =$

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

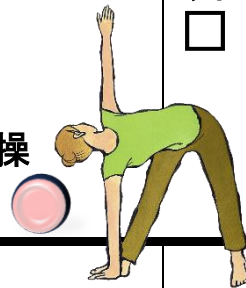


熱中症に
気をつけてね



※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
ボールとチューブでストレッチ (定員 35 名) 園田 應子先生 9月4日(木) 午後 2 時～3時 ※バスタオル ① チューブ・ボールを使った全身の柔軟体操 をご持参ください。 ② 肩・腰のストレッチ ③ リズム体操	8月26日(火) ↓ 8月27日(水)	8月28日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル待ち ☐
世代間交流事業 ウエルネスダーツ教室 (定員 15 名) 上田 豊先生 9月13日(土) 午後 3時30分 ～4時30分 場所：子ども・子育てプラザ軽運動室 ※上履き をご持参ください。 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ニケーションもアップしますよ！	西区子ども・子育てプラザ共催 9月2日(火) ↓ 9月3日(水)	9月4日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル待ち ☐
すこやか マッサージ&ダンス (定員 40 名) 藤村 千恵子先生 9月24日(水) 午後 2 時～3時 リンパの流れを良くして、健康的なマッサージを 中心に身体をほぐしていきます。 最後に皆さんと楽しく簡単な リズムダンスをしています。	9月17日(水) ↓ 9月18日(木)	9月19日(金) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル待ち ☐



藤村先生の
シニアダンス動画
め組のひと 他

<https://www.youtube.com/@ChiekoFujimura>

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。