

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】

10月



<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 QRコード 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。



令和7年度文化祭



作品展

10月22日(水) 午前10時～午後5時

10月23日(木) 午前10時～午後3時

発表会

10月24日(金) 午後1時～午後4時

※自転車での来館は出来る限りご遠慮下さい。
(駐輪スペースの不足による事故・ケガの原因になるため)
※来館者多数見込まれるため、貸し出しの傘が足りません。
天候の急変⇒折りたたみ傘のご用意をお願いします。
※靴の間違い防止のため、目印、名札、靴袋の活用を!



マリメールトリオコンサート

(ピアノ・フルート・ヴァイオリン・チェロによる組み合わせ)

10月31日(金) 午後2時～3時

西区老人福祉センター ホール

申込み：ただいま受付中先着順(定員50名)

電話または来館・本人に限ります

申込みセルフチェック
申込済 ☐ 月 日



2025年10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	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～		1	2	3	4	5
午前			カラオケ	百歳体操	健康太極拳	整体気功	休館日
午後			民謡・新舞踊	フラダンス 詩吟 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	6	7	8	9	10	11	12
午前	百歳体操 卓球 ひるば (A)	和太鼓		百歳体操	健康太極拳 俳画 消防訓練 午前10:00～	絵手紙	休館日
午後	卓球 ひるば (B) ピアノで歌おう 編物	民謡 たんぽぽ お茶	アート九条 民謡・新舞踊	詩吟	俳句 お花(B) 健康オカリナ	お琴 雀の学校	
日	13	14	15	16	17	18	19
午前	休館日 (スポーツの日)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	和太鼓	百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日
午後		書道 民謡 ★ゆったり エアロ 午後2:00～	アート九条 民謡・新舞踊	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	20	21	22	23	24	25	26
午前	百歳体操 卓球 ひるば (A)	フラダンス(自)	文化祭 作品展 午前10時～ 午後5時	百歳体操		絵手紙	休館日
午後	卓球 ひるば (B) 編物	お茶 たんぽぽ 書道		文化祭 作品展 午前10時～ 午後3時	文化祭 発表会 午後1時～	お琴	
日	27	28	29	30	31	★印の参加は 事前申込みが必要です 「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	
午前	百歳体操 卓球 ひるば (A)	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓	百歳体操			
午後	卓球 ひるば (B)	ゆったりヨガ 午後1:30～	★ソウル ダンス ベーシック 午後2:00～	カラオケ	★コンサート 午後2:00～		

9月号脳トレ答え

①1875 ②981 ③1165 ④6131 ⑤129 ⑥1761
⑦5524 ⑧1249 ⑨1411 ⑩168

令和7年度 西区老人福祉センターぬり絵 コンクール

参加資格：
市内在住の
60歳以上の方

10月1日（水）～12月26日（金）までに
センターに提出して頂いた作品の中からお一人につき1点 応募可

「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。

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。

文化祭ボランティア募集

10月24日(金)午後1時～

■出演サークルの誘導を
していただける方

※詳細は事務所まで

自主サークル活動

加入者募集中

(※雀の学校は現在入会できません)

費用・日時等は
ホームページ
サークル一覧表を
ご覧ください。



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。)

① 11/26 (水)・② 3/25 (水) いずれも午後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 $8805 - 8714 =$

② $8006 - 7529 =$

③ $9270 - 6104 =$

④ $3904 - 3166 =$

⑤ $5155 - 1468 =$

⑥ $2444 - 1598 =$

⑦ $2319 - 678 =$

⑧ $8026 - 7128 =$

⑨ $3323 - 1983 =$

⑩ $5415 - 1224 =$

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

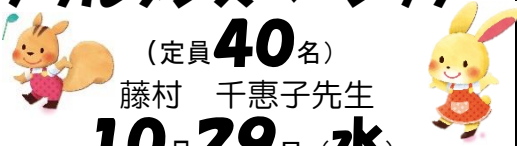
マスク (推奨)
水分補給の飲み物



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
ゆったりエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 10月14日(火) 午後 2 時～3時 	10月7日(火) ↓ 10月8日(水)	10月9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・シナプソロジーと盛りだくさんのメニューで全身ほぐしをしましょう。 シナプソロジー ：「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に刺激を与え、活性化を図ります。				
ソウルダンスベーシック (定員 40 名) 藤村 千恵子先生 10月29日(水) 午後 2 時～3時 	10月21日(火) ↓ 10月22日(水)	10月23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 				
			 藤村先生の ユーチューブ	

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。

西区老人福祉センター・西区子ども・子育てプラザ合同消防避難訓練のお知らせ

10月10日(金)午前10時～
訓練のための放送が入ります。
出来る限りご参加ください。

