

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】

11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。

医師会健康講座 西区老人クラブ共催事業

申込み：ただいま受付中先着順(定員30名)

電話または来館・本人に限ります

『胃・食道逆流症のお話』 内視鏡治療について



申込みセルフチェック
申込済 ☐ 月 ☐ 日

11月27日(木) 午後2時～3時
西区老人福祉センター ホール

講師：社会医療法人 きつこう会多根総合病院
副院長 浅井 哲(あさい さとし)先生

スマホ教室 11月12日(水) 午前10時30分～正午

場 所：センターホール
定 員：20名※抽選(先着順ではありません)

内容：あんしん
文字マスター

申込み(抽選)：11月4日(火)～5日(水)

(電話または来館・本人に限る・開館日の午前10時～午後5時)

抽選結果発表：11月6日(木) 午後2時以降(ご確認下さい)

ご自分のスマホ受講可
貸出をご希望の場合は
お申し出ください。

講師：ドコモショップ
イオンモール大阪ドームシティ店



申込みセルフチェック
申込済 ☐ 月 ☐ 日
当選 ☐ キャンセル待ち ☐

※雨天決行・切 11/14

歩こう会 天王寺動物園

11月21日(金) 午後1時 てんしばゲート集合

申込み：ただいま受付中先着順(定員30名) 来館・本人に限ります

費用：28円(保険代)(65歳以上は入園料無料 ※要証明書)

65歳未満は入園料500円(現地払い)

交通費は各自実費(敬老パスで地下鉄は片道50円)

持ち物：水分補給の飲み物

申込みセルフチェック
申込済 ☐ 月 ☐ 日

ズー・スクール(スタッフによる楽しいお話)とガイド
ウォーク(スタッフと一緒に歩きながら動物の解説)
を開催、動物園の見どころを体験しましょう。



マリメルトリオ コンサート

10/31(金)

午後2時～3時

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



2025年11月予定表 (予定表の内容は変更になることがあります)

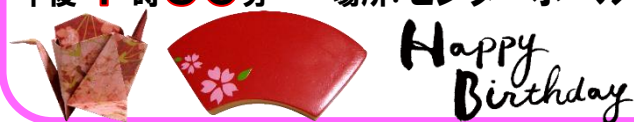
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	百歳体操 Aクラス午前10時～ 毎週月・木曜日 Bクラス午前10時30分～ Cクラス午前11時～ Dクラス午前11時30分～ ★印の参加は 事前申込みが必要です					1 整体気功 雀の学校	2 休館日
午前	「たんぽぽ」 …カラオケサークル 「アート九条」 …絵画サークル 「雀の学校」 …麻雀サークル						
午後							
日	3	4	5	6	7	8	9
午前	休館日 (文化の日)	和太鼓	カラオケ	百歳体操 フラダンス	健康太極拳	絵手紙	休館日
午後		民謡 たんぽぽ お茶	民謡・新舞踊	詩吟 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	お琴 雀の学校	
日	10	11	12	13	14	15	16
午前	百歳体操 卓球 ひろば (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	★スマホ 午前10:30～ 	百歳体操	俳画 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 編物	書道 お茶	アート九条 民謡・新舞踊	詩吟 ★楽しい リトミック 午後2:00～ 	俳句 お花(B) 健康オカリナ	カラオケ 雀の学校	
日	17	18	19	20	21	22	23
午前	百歳体操 卓球 ひろば (A)	和太鼓	★おもしろ 体操 午前10:30～ 	百歳体操 フラダンス	手芸	絵手紙	休館日 (勤労 感謝の日)
午後	卓球 ひろば (B) 編物	民謡 たんぽぽ お茶	アート九条 民謡・新舞踊	詩吟 健美体操 午後1:30～ ★ダーツ 午後3:00～ 	お花(A) お花(C) ★歩こう会 午後1:00～ 	お琴	
日	24	25	26	27	28	29	30
午前	休館日 (振替休日)	唱歌 フラダンス(白)	和太鼓	百歳体操	カラオケ 俳画		休館日
午後		書道 ゆったりヨガ 午後1:30～	★お誕生会 午後1:30～ Happy Birthday	★健康講座 午後2:00～ 	お花(B) 健康オカリナ		

10月号脳トレ答え

①91 ②477 ③3166 ④738 ⑤3687
⑥846 ⑦1641 ⑧898 ⑨1340 ⑩4191

10月、11月生まれの方のお誕生会 11月26日(水)

午後1時30分～ 場所: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:11月5日(水)～11月19日(水)

電話または来館・本人に限ります

「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。

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



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。)

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

① $3613 - 1575 =$

③ $6826 - 1758 =$

⑤ $8634 - 5845 =$

⑦ $4449 - 2293 =$

⑨ $7019 - 1256 =$

② $2112 - 99 =$

④ $8300 - 4406 =$

⑥ $9405 - 8863 =$

⑧ $3771 - 606 =$

⑩ $8536 - 7496 =$

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。



自主サークル活動

加入者募集中

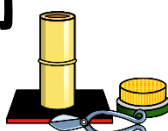
(※雀の学校は現在入会できません)

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。



11月13日(木)コーヒースロン

飲み物+お菓子で50円

年齢に関係なくどなたでもお越し頂けます。

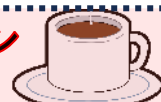
同時開催:

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

(午後3時～3時30分困りごと・介護サービスなど)



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。

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

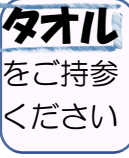
マスク (推奨)
水分補給の飲み物



寒 暖 差 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
音と遊ぼう♪楽しいリトミック (定員 36 名) 三輪 真子先生 11月13日(木) 午後 2 時～3時 	11月4日(火) ↓ 11月5日(水)	11月6日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
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)				
 おもしろ体操 (定員 30 名) 健康運動指導士 長谷川 司先生 11月19日(水) 午前 10時30分 ～11時30分  タオル をご持参 ください	11月11日(火) ↓ 11月12日(水)	11月13日(木) 午後 2 時以降 	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
面白く楽しく! 脳トレと自宅でできる楽しい体操・足腰の筋肉強化 転倒予防・姿勢改善・認知症予防・おなかのひきしめ・体幹強化				
参加者の声「笑って楽しく声も大きくわかりやすい」「センターに来るのが楽しみ」「脳トレになる」「先生が良い」				
ウエルネスダーツ教室 (定員 18 名)  11月20日(木) 午後 3 時～4時	11月11日(火) ↓ 11月12日(水)	11月13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ユカもアップします!!				
ボールとチューブでストレッチ   (定員 35 名)   園田 應子先生 12月4日(木) 午後 2 時～3時	11月25日(火) ↓ 11月26日(水)	11月27日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
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				

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。