

# 西区老人福祉 センターだより

令和8年(2026年)  
【毎月25日発行予定】

**1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 **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。

## は や り う た 流行い歌ピクス

**2月10日(火)** 午後2時～3時

講師：大阪ガスグループ福祉財団 Be straight

申込み(抽選)：**2月3日(火)** お馴染みの  
(定員40名) **2月4日(水)** 演歌や懐かしい

(電話または来館・本人に限る) 曲に合わせて  
抽選結果発表：**2月5日(木)** 行う、無理なく、  
午後2時以降(ご確認下さい)。 簡単にできる

申込みセルフチェック

申込済 ☐ 月 日

当選 ☐ キャンセル待ち ☐



エアロピクス  
です。

## らくてん西寄席

**2月7日(土)** 午後2時～4時

出演 「らくてん会」のみなさん

定員 50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

申込みセルフチェック 申込済 ☐ 月 日

演目  
らくてん亭 水車 「池田の牛ほめ」  
唐亭 一寸風 「初天神」  
升味亭 伽羅女 「夢の酒」  
一山亭 南坊 「短命」  
隣乃 玄 関 「くっしやみ講釈」

西区老人クラブ連合会共催

## ボッチャ大会

**2月17日(火)** 午後1時30分～

申込み：ただいま受付中

切：1月30日(金)

定員：30名(先着順)

場所：※**西区民センター**

申込みセルフチェック 申込済 ☐ 月 日

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白  
いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつ  
のボールを投げたり、転がしたり、他の  
ボールに当てたりして、いかに近づける  
かを競います



## こころとからだの健康

～いつまでも自分らしくいきいきと～

**1月8日(木)** 午後2時～3時

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

申込みセルフチェック 申込済 ☐ 月 日

場所：  
センターホール

① こころの健康についての話  
睡眠・ストレス・うつについて

② 「かみかみ百歳体操」  
～いつまでも歯っぴーに～

(口腔ケア・  
オーラルフレイル予防体操)



# 2026年1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～ Bクラス午前10時30分～ Cクラス午前11時00分～ Dクラス午前11時30分～ 毎週 月・木曜日			1 休館日 (元日)	2 休館日	3 休館日	4 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			★印の参加は 事前申込みが 必要です				【卓球ひろば】のお知らせ 空調入れ替え工事のため中止になる可能性があります。 工事期間が決まり次第お知らせいたします。
午後								
日	5 百歳体操 卓球ひろば(A)	6 和太鼓	7 カラオケ	8 百歳体操	9 俳画 健康太極拳	10 絵手紙	11 休館日	
午前	卓球ひろば(B)	民謡	民謡・新舞踊	★こころと からだの 健康 午後2:00～	俳句 健康オカリナ	お琴 雀の学校		
午後	ピアノで歌おう	たんぽぽ お茶						
日	12 休館日 (成人の日)	13 唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	14 民謡・新舞踊	15 百歳体操 フラダンス	16 手芸	17 整体気功	18 休館日	
午前		書道 お茶 たんぽぽ	民謡・新舞踊	健美体操 午後1:30～ ★ダーツ 午後3:00～	お花(A) お花(C)	カラオケ 雀の学校		
午後								
日	19 百歳体操 卓球ひろば(A)	20 和太鼓	21 ★おもしろ 体操 午前10:30～	22 百歳体操	23 俳画 健康太極拳 カラオケ	24 絵手紙	25 休館日	
午前	卓球ひろば(B)	民謡	民謡・新舞踊	詩吟	お花(B)	雀の学校		
午後	編物	お茶		健美体操 午後1:30～	健康オカリナ	お琴		
日	26 百歳体操 卓球ひろば(A)	27 唱歌 フラダンス(自)	28 和太鼓	29 百歳体操 フラダンス	30	31 整体気功	★誕生会 午後1:30～ Happy Birthday	
午前	卓球ひろば(B)	書道	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～					
午後	編物	ゆったりヨガ 午後1:30～						

# 12月、1月生まれの方のお誕生会

Happy Birthday

1月30日(金)午後1時30分～

申込みセルフチェック 申込済 ☐ 月 日

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: 1月6日(火)～1月23日(金) 電話または来館・本人に限ります。

## 「卓球ひろば」のお知らせ



卓球ひろばでご利用頂いています軽運動室の空調入れ替え工事を実施いたします。期間中は卓球ひろばを中止とさせていただきます。(工事期間が決まり次第ご連絡・ホームページに掲載させていただきます。) ご迷惑をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。



ホーム  
ページ  
QRコード

## 自主サークル活動

### 加入者募集中

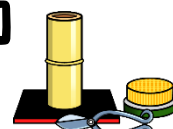
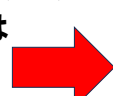
(※雀の学校は現在入会できません)

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。



## 令和7年度文化祭

### 発表会→

### 作品展→



皆様のご活躍をホームページよりご覧いただけます。

## 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。



お誕生会発表の部の写真撮影ボランティアを募集しています。



## 1月28日(水)コーヒーサロン

午後1時30分～3時30分

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:

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)



## 脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

① 7897 - 7247 =

② 2754 - 831 =

③ 5849 - 2951 =

④ 6449 - 2696 =

⑤ 9695 - 3137 =

## 脳トレに挑戦 B

次の口に漢字を入れて  
四字熟語を  
完成させましょう

例題	随	一		
	朝	日		
	一	分		才
	七	夕		数

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。

賛成!

子



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**



感染症  
対策に！



**※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
<b>ウエルネスダーツ教室</b> (定員 <b>18</b> 名) <b>1 月 15 日 (木)</b> 午後 <b>3</b> 時～4 時	<b>1 月 6 日 (火)</b> <b>1 月 7 日 (水)</b>	<b>1 月 8 日 (木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	<b>済</b> <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
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カもアップします！！				
<b>おもしろ体操</b> (定員 <b>30</b> 名) <b>タオル</b> をご持参 健康運動指導士 長谷川 司先生 <b>1 月 21 日 (水)</b> 午前 <b>10 時 30 分</b> ～11 時 30 分	<b>1 月 13 日 (火)</b> <b>1 月 14 日 (水)</b>	<b>1 月 15 日 (木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	<b>済</b> <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
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」				
<b>すこやか マッサージ&amp;ダンス</b> (定員 <b>40</b> 名) <b>はッピーサロン</b> 藤村 千恵子先生 <b>1 月 28 日 (水)</b> 午後 <b>2</b> 時～3 時	<b>1 月 20 日 (火)</b> <b>1 月 21 日 (水)</b>	<b>1 月 22 日 (木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	<b>済</b> <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
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。				
藤村先生のダンス動画→ <a href="https://www.youtube.com/@ChiekoFujimura">https://www.youtube.com/@ChiekoFujimura</a>				
<b>音と遊ぼう！楽しいリトミック</b> (定員 <b>36</b> 名) 三輪 真子先生 <b>2 月 12 日 (木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3 時	<b>2 月 3 日 (火)</b> <b>2 月 4 日 (水)</b>	<b>2 月 5 日 (木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	<b>済</b> <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)				

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。