

# 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

QRコード

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 ゃ り う た

## 流行り歌ビクス

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)

(定員40名)

2月4日(水)

(電話または来館・本人に限る)

抽選結果発表：2月5日(木)

午後2時以降(ご確認下さい)

申込みセルフチェック

申込済□ 月 日

当選□ キャンセル待ち□

お馴染みの  
演歌や懐かしい  
曲に合わせて  
行う、無理なく、  
簡単にできる  
エアロビクス  
です。

## らくてん西寄席

2月 27日(土) 午後2時～4時

出 演

定 員

申込み

「らくてん会」のみなさん

50名(先着順)ただいま受付中

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」
唐升一隣	亭	寸風	「初天神」
	亭	一伽羅女	「夢の酒」
	味山	南坊	「短命」
	乃	玄閑	「くつしゃみ講釈」

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

〆切：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							
午前	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00分～ Dクラス午前11時30分～		1 休館日 (元日)	2 休館日	3 休館日	4 休館日
午後	「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。			
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) ピアノで歌おう	民謡 たんぽぽ お茶	民踊・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							
日	12 休館日 (成人の日)	13 唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	14	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	民踊・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) 編物	民謡 お茶	民踊・新舞踊	詩吟 健美体操 午後1:30～	お花(B) 健康オカリナ	雀の学校 お琴	
午後							
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	
午前	卓球ひろば(B) 編物	書道 ゆったりヨガ 午後1:30～	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～		★誕生会 午後1:30～ Happy Birthday	★	
午後							

12月号脳トレ答え A①7086 ②608 ③4433 ④4582 ⑤369 B 生

# 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日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頂きます。（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頂きます。）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

## 「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。



## 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。



## 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  $9695 - 3137 =$

## 自主サークル活動

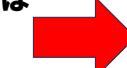


### 加入者募集中

(※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。

## 1月28日(水)コーヒーサロン

午後1時30分～3時30



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 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	隨	一
	朝	日
	一	分
	夕	

才  
数

賛成！



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  
ご確認下さい。



※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>ウェルネスダーツ教室</b> (定員18名) <b>1月15日(木)</b> 午後3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2時以降	<input checked="" type="checkbox"/> 済	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・指先の絶妙なかけ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力もアップします！！				
<b>おもしろ体操</b> (定員30名) 長谷川 司先生 <b>1月21日(水)</b> 午前10時30分～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2時以降	<input checked="" type="checkbox"/> 済	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40名) はっぴーサロン 藤村 千恵子先生 <b>1月28日(水)</b> 午後2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2時以降	<input checked="" type="checkbox"/> 済	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行います。最後に皆さんと一緒に簡単なリズムダンスをしています。				
<b>音と遊ぼう♪楽しいリトミック</b> (定員36名) 三輪 真子先生 <b>2月12日(木)</b> 午後2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2時以降	<input checked="" type="checkbox"/> 済	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。