

# 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】

## 2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きます。

【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。

## 百歳体操ワンポイントレッスン

### 2月18日(水) 午前10時30分～11時30分



申込み: ただいま受付中(本人に限る・開館時間内 午前10時～午後5時)

定員: 20名(先着順) 講師: 長谷川 司 先生(健康運動指導士)

申込みセルフチェック 申込済  月 日

☆出かける機会を作りましょう!  
人と話すきっかけにも  
なりますよ!

☆毎週月・木曜日の普段の百歳  
体操もお待ちしております!

☆効果的な筋トレ、男性の利用  
者様にも好評の先生です。

## はやりうた (定員40名) 流行り歌ピクス

### 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) 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) 申込みセルフチェック

午後2時以降(ご確認下さい) 申込済  / キャンセル   
当選  待ち

## らくてん西寄席

### 2月7日(土) 午後2時～4時

定員 50名(先着順) 申込み 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

出演 「らくてん会」のみなさん

申込みセルフチェック 申込済  月 日

## スマホ教室 3月4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)

申込み(抽選): 2月24日(火)～25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: 2月26日(木) 午後2時以降(ご確認下さい)

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

内容:  
カメラ機能



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。

2026年2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	<p><b>百歳体操</b> Aクラス午前10時～ Bクラス午前10時30分～ 毎週月・木曜日 Cクラス午前11時～ Dクラス午前11時30分～</p> <p>「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。</p> <p>「卓球ひろば」は空調工事のため臨時休業・再開時期はホームページ掲載・ご連絡させていただきます。</p>						1
午前							休館日
午後							
日	2	3	4	5	6	7	8
午前	百歳体操	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	ピアノで歌おう	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)	雀の学校 ★らくてん 西寄席 午後2:00～	
日	9	10	11	12	13	14	15
午前	百歳体操	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	休館日 (憲法記念日)	百歳体操	健康太極拳 俳画	絵手紙	休館日
午後	編物	書道 お茶 ★流行り歌 ビクス 午後2:00～		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	お琴 雀の学校	
日	16	17	18	19	20	21	22
午前	百歳体操	和太鼓	★百歳体操 レッスン 午前10:30～	百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日
午後	編物	民謡 たんぽぽ お茶 ★ポッチャ大会 午後1:30～ ※区民センター	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)	カラオケ 雀の学校	
日	23	24	25	26	27	28	
午前	休館日 (天皇誕生日)	フラダンス(自) 唱歌	和太鼓	百歳体操	俳画 カラオケ	絵手紙	
午後		書道 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～ 		お花(B) 健康オカリナ	お琴	



# 「卓球ひろば」臨時休業のお知らせ



ホームページ  
QRコード

卓球ひろばでご利用頂いています軽運動室の空調入替え工事を実施いたします。  
1月26日(月)より「卓球ひろば」を臨時休業とさせていただきます。  
※再開日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。

## 「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。



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。)

5月29日(金)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 A 次の引き算をしましょう

- ① 8059 - 1504 =
- ② 9456 - 2607 =
- ③ 5010 - 3689 =
- ④ 9837 - 8349 =
- ⑤ 4101 - 3411 =

## 自主サークル活動

### 加入者募集中

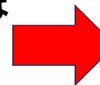
(※雀の学校は現在入会できません)

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。



## アート九条サークル

西区民ギャラリー展示

ホームページより

ご覧いただけます。



## 2月25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)

クックデリ相談会(管理栄養士と気軽にご相談)

包括出張相談会

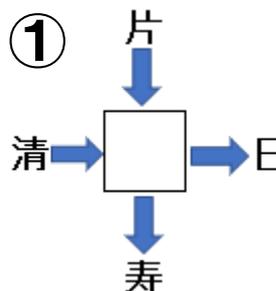
(午後3時～3時30分困りごと・介護サービスなど)



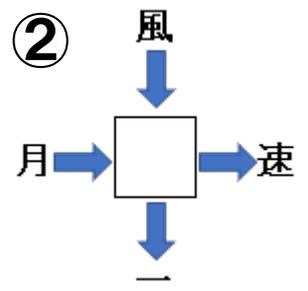
## 脳トレに挑戦 B

次の口に漢字を入れて熟語を完成させましょう

①



②



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>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	済 <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り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思います。(三輪先生より)				
<b>ウエルネスダーツ教室</b>  (定員 <b>18</b> 名) <b>2月19日(木)</b> 午後 <b>3</b> 時～4時	<b>2月10日(火)</b> <b>2月12日(木)</b>	<b>2月13日(金)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <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力もアップします!!				
<b>ソウルダンスベーシック</b>  (定員 <b>40</b> 名) 藤村 千恵子先生 <b>2月25日(水)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>2月17日(火)</b> <b>2月18日(水)</b>	<b>2月19日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
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 <a href="#">藤村千恵子 / Chieko Fujimura - YouTube</a> 				
<b>ボールとチューブでストレッチ</b>  (定員 <b>35</b> 名) 園田 應子先生 <b>3月5日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>2月24日(火)</b> <b>2月25日(水)</b>	<b>2月26日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
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				
<b>かなえる健康広場</b> (定員 <b>30</b> 名) 森本 誠司先生 <b>3月10日(火)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時	<b>3月3日(火)</b> <b>3月4日(水)</b>	<b>3月5日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
<b>第4回リニエ全身運動「運動+脳トレ」</b>				

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け付けます。