

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】

3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 **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。**

4月から利用証が新しくなります。
新・旧利用証の交換は4月以降にさせていただきます。

歩こう会 4月9日(木) 大阪府警本部・大阪城【西の丸庭園】

集合場所: 中央線谷町四丁目駅 北改札



※雨天は歴史博物館

集合時間: 午前9時30分

申込みセルフチェック
申込済 月 日

持ち物: 水分補給の飲み物

費用: 28円(保険代)申込み時センターに納金



緊迫の現場の見学や
体験コーナー
もあります

昼食は 65歳以上は入園料無料(要証明書)

府庁の食堂で 65歳未満は入園料350円(博物館は600円)現地払い
喫食

歴史ある建築物

交通費: 各自実費(敬老パスで地下鉄は片道50円)

申込: 来館のうえ申込(本人に限る・ただいま受付中)

定員: 30名(先着順) 切 4/2(木)



広場でミニゲーム
(景品あり)

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)

内容:

カメラ機能



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

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3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 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～		「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。				1 休館日		
日	2 百歳体操	3 和太鼓	4 カラオケ ★スマホ講座 午前10:30～	5 百歳体操 フラダンス	6 健康太極拳	7 整体気功	8 休館日		
日	午前	午後	午後	午後	午後	午後	午後		
日	9 百歳体操	10 唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	11 講師・世話人会 午前10:00～	12 百歳体操	13 健康太極拳	14 絵手紙	15 休館日		
日	午前	午後	午後	午後	午後	午後	午後		
日	編物	書道 お茶 ★かなえる健康広場 午後2:00～	アート九条 民踊・新舞踊	詩吟	俳句 お花(B) 健康オカリナ	お琴 雀の学校			
日	16 百歳体操	17 和太鼓	18 避難場所 消防訓練 午前10:00～	19 百歳体操 フラダンス	20 休館日 (春分の日)		21 整体気功 22 休館日		
日	午前	午後	午後	午後	午後	午後	午後		
日	23 百歳体操	24 フラダンス(自) 唱歌	25 和太鼓	26 百歳体操	27 カラオケ 手芸	28 絵手紙	29 休館日		
日	午前	午後	午後	午後	午後	午後	午後		
日	編物	書道 ゆったりヨガ 午後1:30～	★お誕生会 午後1:30～ Happy Birthday	★ゆったりエアロ 午後2:00～	お花(B) 健康オカリナ	お琴			
日	30 百歳体操	31	「卓球ひろば」臨時休業のお知らせ 卓球ひろばでご利用頂いています軽運動室の空調入替え工事実施のため「卓球ひろば」を臨時休業とさせて頂いております。 ※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	
日	午前	午後							

2月、3月生まれの方のお誕生会 3月25日(水)午後1時30分～

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。*Happy Birthday*
 申込み: 3月3日(火)～3月18日(水) 電話または来館・本人に限ります。

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(5月29日(金)午後1時30分～)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。)

(日程は変更になる可能性があります。) 

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。



ぬり絵コンクール結果発表について

ご応募下さいました皆様、お疲れさまでございました。
 投票にご協力頂きました皆様ありがとうございました。
 投票結果をもとに賞を決定いたしました。
 1月30日お誕生会で表彰式の後、センター掲示板にて結果を公表させて頂きました。得票数・作者についてはお答えできません。ぬり絵は介護予防・自律神経の改善に効果的であると実証されています。今後もご活躍を応援いたします。 

3月26日(木)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) 

出張栄養相談会(クックデリ認定栄養ケア・ステーション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)

消防訓練

3月18日(水)

午前10時～

皆様ご参加ください。



避難場所 

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。



「脳トレ」・「大人のぬり絵」

活動休止のお知らせ

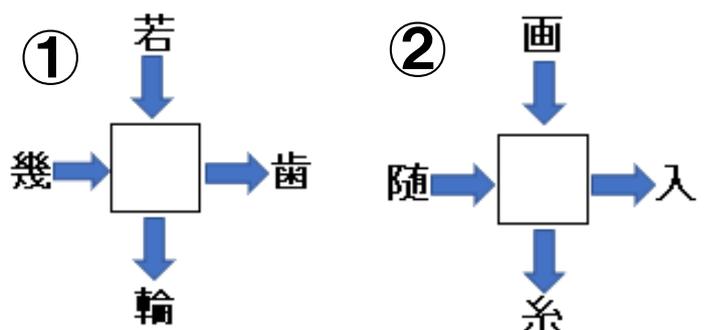
諸般の事情(法令違反の疑いなど)で止むを得ず活動を暫く休止といたします。
 活動を楽しみにしていただいている皆様におかれましてはご迷惑をおかけして申し訳ございません。

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

- ① 6548 - 6299 =
- ② 6242 - 4203 =
- ③ 5931 - 2240 =
- ④ 4085 - 3892 =
- ⑤ 1915 - 1490 =

脳トレに挑戦 B

次の□に漢字を入れて熟語を完成させましょう



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
ボールとチューブでストレッチ (定員 35 名) 園田 應子先生 3月5日(木) 午後 2 時～3時	 2月24日(火) 2月25日(水)	2月26日(木) 午後 2 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				
かなえる健康広場 (定員 30 名) 森本 誠司先生 3月10日(火) 午後 2 時～3時	3月3日(火) 3月4日(水)	3月5日(木) 午後 2 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
第4回リニエ全身運動「運動+脳トレ」				
ゆったりエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 3月26日(木) 午後 2 時～3時	3月17日(火) 3月18日(水)	3月19日(木) 午後 2 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
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。				

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。

【大阪市すかいプロジェクト動画】

4分22秒から5分6秒の間に西区老人福祉センターが紹介されています。

「OKY」の冊子には **23・24・34ページ** に紹介されています。

「OKY」とは O(大阪) K(介護) Y(予防) の略です。



動画



未知やすえさん
内場勝則さんが
来館



冊子「OKY」