

# 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】

## 4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バーコード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。

## 百歳体操ワンポイントレッスン

4月15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)

持ち物: 水分補給の飲み物

☆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。

申込みセルフチェック 申込済  月 日

やさしい 終活・相続2026  
4月23日(木) 午後2時～3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)(申込者のご家族お二人まで) 場所: ホール 持ち物: 水分補給の飲み物

講師: SOMPO ひまわり生命保険&チーム(想いをかなえる相続支援チーム)

※個別相談をご希望の方は  
事前にお申し出下さい。



申込みセルフチェック 申込済  月 日

## 男性限定講座 男のヨガ教室

4月30日(木) 午後2時～3時 講師: 中西 範子先生

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: 10名(先着順) 持ち物: 水分補給の飲み物 場所: ホール

申込みセルフチェック 申込済  月 日

「卓球ひろば」



臨時休業とさせていただきますが  
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。

2026年4月予定表 ※予定表の内容は、変更になる場合があります

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	<b>百歳体操</b> 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～		1 カラオケ	2 <b>百歳体操</b> フラダンス	3 健康太極拳	4 整体気功	5 休館日
午前			午後	民謡・新舞踊	詩吟 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	
日	6 <b>百歳体操</b>	7 和太鼓	8	9 <b>百歳体操</b> ★歩こう会 午前9:30～集合 谷町四丁目駅北改札	10 健康太極拳	11 絵手紙	12 休館日
午前	午後	ピアノで歌おう 民謡 たんぽぽ お茶	アート九条 民謡・新舞踊	詩吟	俳句 お花(B) 健康オカリナ	お琴 雀の学校	
日	13 <b>百歳体操</b>	14 唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	15 ★百歳体操 レッスン 午前10:30～	16 <b>百歳体操</b> フラダンス	17 手芸	18 整体気功	19 休館日
午前	午後	編物	アート九条 民謡・新舞踊 出張講座 ★カラダの つくり方 サークル ①午後1:30～ ②午後2:30～	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	20 <b>百歳体操</b>	21 和太鼓	22 和太鼓	23 <b>百歳体操</b>	24 カラオケ	25 絵手紙	26 休館日
午前	午後	民謡 たんぽぽ お茶	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～	★終活講座 午後2:00～	お花(B) 健康オカリナ	お琴 雀の学校	
日	27 <b>百歳体操</b>	28 唱歌 フラダンス(自)	29 休館日 (昭和の日)	30 <b>百歳体操</b>	★印の参加は事前申込みが必要です 「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 出張講座(場所にご注意下さい) ★カラダのつくり方サークル 西区社会福祉協議会第1会議室 西区区役所合同庁舎6階 西区新町4-5-14		
午前	午後	ゆったりヨガ 午後1:30～ 書道		★男の ヨガ教室 午後2:00～	編物		

# 今日からできる脱水対策



～脱水が引き起こすリスクと予防の基本を管理栄養士の目線でお伝えします。～

**5月12日(火)** 午後**2時～3時15分**

申込みセルフチェック  
申込済  月  日

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: 30名(先着順) 場所: ホール 持ち物: 水分補給の飲み物 講師: クックデリ認定栄養ケア・ステーション

**出張講座**

60歳からの

## カラダのつくり方サークル

※場所はセンターではありません

**4月15日(水)** 前半午後**1時30分～2時頃**  
後半午後**2時30分～3時頃**

毎月第1・3水曜日(4月は第3のみ)1度お申込み頂くと継続してご参加頂けます。

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)

持ち物: 水分補給の飲み物

動画を見ながらインナーマッスルを鍛える体操を約30分間行います。



申込みセルフチェック  
申込済  月  日

場所にご注意下さい。  
西区社会福祉協議会  
第1会議室  
西区区役所合同庁舎6階  
西区新町4-5-14

### 自主サークル活動 加入者募集中

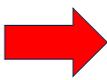
(※雀の学校は現在入会できません)

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。



### 4月22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

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)

年齢に関係なく  
どなたでもお越し  
頂けます。



### 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。



### 「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。

### お誕生会のボランティアを募集しています。

(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。)

① 撮影会でのピアノ演奏ボランティア (BGMとして) 午後1時30分～

7/30 (木)・9/30 (水)・11/26 (木)・1/29 (金)・3/30 (火)

② 演芸の部での写真撮影ボランティア 午後2時～



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**



**※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>4月16日(木)</b> 午後 <b>3</b> 時～4時 	<b>4月7日(火)</b> <b>4月8日(水)</b>	<b>4月9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"/>
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！！				
おこやか <b>マッサージ&amp;ダンス</b> (定員 <b>40</b> 名) <b>はっぴーサロン</b> 藤村 千恵子先生 <b>4月22日(水)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時 	<b>4月14日(火)</b> <b>4月15日(水)</b>	<b>4月16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>		 		
音と遊ぼう♪ <b>楽しい！リズムク</b> (定員 <b>36</b> 名) 三輪 真子先生 <b>5月14日(木)</b> 午後 <b>2</b> 時～3時 	<b>5月7日(木)</b> <b>5月8日(金)</b>	<b>5月9日(土)</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"/>
リズム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)				

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。

**脳トレに挑戦 A** 次の引き算をしましょう

- ① 6283 - 3805 =
- ② 8089 - 4300 =
- ③ 5859 - 2758 =
- ④ 4375 - 131 =
- ⑤ 8893 - 6927 =

**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    
朝  日   
一  分   
七  夕



得  
  
 流  
 自