

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】

5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



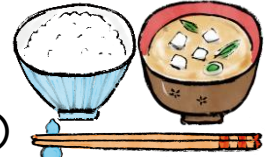
利用申請がお済みの方は利用証のバーコードを装置にかざして頂くか記名の上入館して下さい。

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: 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



申込みセルフチェック 申込済 月 日



認知症サポーター養成講座

5月27日(水) 午後2時～3時30分

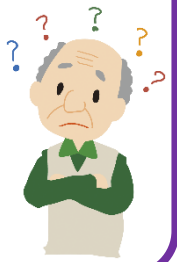
～認知症サポーターとは～
認知症について正しく理解し認知症の方やその家族を温かく見守る応援者の養成講座です
みんなが暮らしやすい社会を目指しませんか?

申込み: 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) 場所: ホール 持ち物: 水分補給の飲み物 講師: 西区社会福祉協議会

- | | |
|--------------------|--------------|
| 内容① 認知症サポーターとは | ② 認知症のタイプ別症状 |
| ③ 認知症の治療・予防・本人の気持ち | ④ 認知症の方の対応 |

申込みセルフチェック 申込済 月 日



4月、5月生まれの方のお誕生会 5月29日(金) 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: 5月1日(金)～5月22日(金) 電話または来館・本人に限ります。

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～ *よろしくおねがいします*

2026年5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	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 健康太極拳 お花(A) お花(C)	2 整体気功 雀の学校	3 休館日 (憲法 記念日)	
日	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 百歳体操 フラダンス 詩吟 たんぽぽ 健美体操 午後3:30～	8 健康太極拳 カラオケ 俳句 オカリナマーガレット お花(B)	9 絵手紙 お琴 雀の学校	10 休館日
日	11 百歳体操	12 唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	13 和太鼓	14 百歳体操 詩吟 ★リトミック 午後2:00～	15 手芸 お花(A) お花(C)	16 整体気功 雀の学校 カラオケ	17 休館日
日	18 百歳体操	19 和太鼓 民謡 たんぽぽ お茶	20 ★おもしろ 体操 午前10:30～ 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～	21 百歳体操 フラダンス 詩吟 健美体操 午後1:30～	22 カラオケ オカリナマーガレット お花(B)	23 絵手紙 お琴 雀の学校	24 休館日
日	25 百歳体操	26 唱歌 フラダンス(自)	27 和太鼓 ★認知症 サポーター 養成講座 午後2:00～	28 百歳体操	29 ★お誕生会 午後1:30～ Happy Birthday	30 休館日	31 休館日

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

「オカリナ・マーガレット」サークル 会員募集
 第2・4金曜日午後1時30分～
 私たちはマーガレットの花のように「信頼と友情」を大切にし地域の
 皆様にあたたかく心安らぐ音色をお届けすることを目的として
 活動します。(オカリナ経験者のみ・教えることはできません)

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
ただいておりますが
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。

ツボを知って健康になろう

~ツボに関する健康体操とお灸体験~ 講師 **森ノ宮医療学園専門学校 由良 拓巳先生**

6月11日(木) 午後**2時~3時** 場所：ホール

申込み **6月2日(火)・3日(水)**

抽選 **6月4日(木)**

午前10時~午後5時まで
電話または来館・本人に限ります

午後2時以降館内掲示
または電話にてご確認下さい

セルフチェック
申込み 済
当選
キャンセル待ち

定員：30名
(抽選)

持ち物：
水分補給の飲み物

出張講座 60歳からのカラダのつくり方サークル

5月20日(水) 前半午後**1時30分~2時頃** 後半午後**2時30分~3時頃** ※場所はセンターではありません

毎月第1・3水曜日(5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。



5月14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

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。

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
音と遊ぼう♪楽しいリトミック  (定員 36 名) 三輪 真子先生 5月14日(木) 午後 2 時～3時	5月7日(木) 5月8日(金)	5月9日(土) 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"/>
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。 <small>三輪先生より</small>				
おもしろ体操 (定員 30 名) 健康運動指導士 長谷川 司先生 5月20日(水) 午前 10時30 分～11時30分 タオルをご持参ください	5月12日(火) 5月13日(水)	5月14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"/>
面白く楽しく! 脳トレと自宅のできる楽しい体操・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」				
ゆったりエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 6月9日(火) 午後 2 時～3時 タオルをご持参ください	6月2日(火) 6月3日(水)	6月4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。

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

- ① 3633 - 2547 =
- ② 7464 - 1790 =
- ③ 7507 - 7398 =
- ④ 3455 - 1795 =
- ⑤ 6089 - 3219 =

脳トレに挑戦 B

次の□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
 分
 七 夕

角
 信
 足
 決

やる気スイッチ