

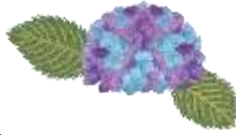
西区老人福祉

センターだより

令和8年(2026年)

【毎月25日発行予定】

6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。

お茶会

(お茶サークル&お琴サークルによる演奏)

6月30日(火)

午後1時30分～3時30分

お茶券
350円

当日10時よりセンター窓口にて50枚販売します。(先着順)

お茶と主菓子のセット



注意：お琴の演奏はお静かにお聴き下さい

スマホ教室 6月17日(水) 午前10時30分～正午

場所：センターホール

内容：メール・文字マスター

定員：20名※抽選(先着順ではありません)

申込み(抽選)：6月9日(火)・10日(水)

(電話または来館・本人に限る・午前10時～午後5時)

抽選結果発表：6月11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

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。

申込みセルフチェック
申込済 月 日
当選 キャンセル待ち

コピー? 貼り付け? 音声入力?
スワイプ? パスワード入力
タッチ操作が難しい... メール送受信

卓球ひろば

空調工事で臨時休業しておりますが、再開に向けてお時間を要して
しまいたいへん申し訳ございません。

再開日が決まり次第ご連絡およびホームページに掲載いたします。

お知らせ

6月は
コーヒーサロンは
ございません。

2026年6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	1	2	3	4	5	6	7
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 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3:30～	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	8	9	10	11	12	13	14
午前	百歳体操	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～		百歳体操	健康太極拳	絵手紙	休館日
午後	編物	書道 お茶 ★ゆったり エアロ 午後2:00～	民謡・新舞踊 アート九条	詩吟 ★ツボ講座 午後2:00～	俳句 オカリナマーガレット お花(B)	お琴 雀の学校	
日	15	16	17	18	19	20	21
午前	百歳体操	和太鼓	★スマホ教室 午前10:30～ 	百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日
午後		民謡 たんぽぽ お茶	民謡・新舞踊 アート九条 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	22	23	24	25	26	27	28
午前	百歳体操	唱歌 フラダンス(白)	和太鼓	百歳体操	カラオケ	絵手紙	休館日
午後	編物	ゆったりヨガ 午後1:30～ 書道	★ソウル ダンス ベーシック 午後2:00～		お花(B) オカリナマーガレット	お琴 雀の学校	
日	29	30	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>百歳体操</p> <p>Aクラス午前10時～</p> <p>Bクラス午前10時30分～</p> <p>Cクラス午前11時～</p> <p>Dクラス午前11時30分～</p> </div>		<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px;"> <p>出張講座(場所にご注意下さい)</p> <p>★カラダのつくり方サークル</p> <p>西区社会福祉協議会第1会議室</p> <p>西区区役所合同庁舎6階</p> <p>西区新町4-5-14</p> </div>		
午前	百歳体操						
午後		★お茶会 午後1:30～	「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 サークル一覧表は ホームページより ご確認頂けます。	

ツボを知って健康になろう

持ち物:
水分補給の飲み物



～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

定員:30名
(抽選)

セルフチェック

申込み 済

当選

キャンセル待ち

申込み 6月2日(火)・3日(水)
午前10時～午後5時まで
電話または来館・本人に限ります

抽選 6月4日(木)
午後2時以降館内掲示
または電話にてご確認ください

出張講座

60歳からの

カラダのつくり方サークル

持ち物:
水分補給の飲み物



6月3・17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

毎月第1・3水曜日(7月は1日・15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)

1度お申込み頂くと継続してご参加頂けます。※場所はセンターではありません
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

自主サークル活動 加入者募集中

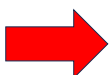
(※雀の学校は現在入会できません)

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。



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。

風を待つビルの谷間の鯉のぼり
妙子

御木曳の掛け声飛ばせ若葉晴
進

新緑やそつと外せし色めがね
豊山

右手左手出刃柳刃の初鯉
信彦

西句会

アート九条サークル
区民ギャラリー展示

6月2日(火)～6月29日(月)

区役所にお立ち寄りの際はご高覧ください。



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
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。				
ウエルネスダーツ教室 (定員 18 名) 6月18日(木) 午後 3 時～4時	6月9日(火) 6月10日(水)	6月11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"/>
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！！				
ソウルダンスベーシック (定員 40 名) 藤村 千恵子先生 6月24日(水) 午後 2 時～3時	6月16日(火) 6月17日(水)	6月18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"/>
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。藤村先生のダンス動画 藤村千恵子 / Chieko Fujimura - YouTube				
音と遊ぼう♪楽しいリトミック (定員 36 名) 三輪 真子先生 7月9日(木) 午後 2 時～3時	6月30日(火) 7月1日(水)	7月2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"/>
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思います。				

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

3つの四字熟語がばらばらになって混ぜられています。元の3つの四字熟語は何ですか。

ままらととんんぐう
うふさこったいかせく