

西区老人福祉センターだより



<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

令和8年(2026年)
【毎月25日発行予定】

7月



ホームページ インスタグラム

☆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。

●あなたの反射神経は何歳?測定会実施● 西区老人クラブ連合会・共催

交通安全講習会



7月23日(木)午後1時30分～3時

申込み(抽選): 7月14日(火)～15日(水) (定員20名)
(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: 7月16日(木)午後2時以降 (館内または電話でご確認下さい) 場所: センターホール

申込みセルフチェック 申込済 当選 キャンセル待ち

自転車運転等のルールについて
交通安全講習
自転車組合からのお知らせ

スマホ教室 8月5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): 7月28日(火)・29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: 7月30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

ID/パスワード管理・アップデート
個人情報・詐欺メール・無料Wi-Fi



世代間交流事業

西区老人クラブ連合会・西区子ども子育てプラザ共催

スリーアイズ大会

場所: 軽運動室

持ち物: 上履き
水分補給の飲み物

8月3日(月)午後1時30分～3時30分頃

定員: 20名(先着順)7/17(金)〆切 **セルフチェック** 申込み済



多世代が、この競技を通じてコミュニケーションを図ることを目指し、また高齢化社会においても、障がいをお持ちでも、〈いつでも〉〈どこでも〉〈だれとでも〉楽しめるバリアフリーなスポーツです。

2026年7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
午前	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～		カラオケ	百歳体操 フラダンス	健康太極拳 お花(A) お花(C)	整体気功 雀の学校	休館日
午後			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～ 場所:子ども・子育てプラザ軽運動室 7月1・2・3・4・7日午前10時～正午と午後0時30分～3時までの間に短冊を書いていただけます。	七夕weekイベント		
日	7	8	9	10	11	12	13
午前	百歳体操	和太鼓 7月7日(火)七夕イベント 午前10時30分～11時 和太鼓サークル演奏 場所:子ども・子育てプラザ軽運動室	百歳体操	健康太極拳	絵手紙	休館日	卓球(ひろば)(A)
午後	卓球(ひろば)(B)	民謡 たんぽぽ お茶	アート九条 民謡・新舞踊	詩吟 ★楽しい リトミック 午後2:00～	俳句 お花(B) オカリナマーガレット	お琴 雀の学校	ピアノで歌おう
日	14	15	16	17	18	19	20
午前	百歳体操	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	★おもしろ 体操 午前10:30～	百歳体操	手芸	整体気功	卓球(ひろば)(A)
午後	卓球(ひろば)(B)	書道 お茶 ★かなえる 健康広場 午後2:00～	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～	お花(A) お花(C)	カラオケ 雀の学校	卓球(ひろば)(B)
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							
日	21	22	23	24	25	26	27
午前	百歳体操	和太鼓	百歳体操	カラオケ	絵手紙	休館日	休館日(海の日)
午後	民謡 たんぽぽ お茶		★交通安全 午後1:30～	オカリナマーガレット お花(B)	お琴 雀の学校		
日	28	29	30	31	★印の参加は 事前申込みが必要です		
午前	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓	百歳体操		「たんぽぽ」 …カラオケサークル		
午後	ゆったりヨガ 午後1:30～ 書道		★お誕生会 午後1:30～ Happy Birthday	アート九条サークル ギャラリー 展示作品	「アート九条」 …絵画サークル 「雀の学校」…麻雀サークル		

6月、7月生まれの方の

お誕生会

記念写真は後日すてきなカードにしてお渡しします

7月30日(木)午後1時30分～

西区老人福祉センター ホール

申込み:7月1日(水)～7月23日(木)

電話または来館・本人に限ります

撮影会でのピアノ演奏ボランティアを募集しています。(BGMとして)

9/30(水) 11/26(木) 1/29(金)

3/30(火) 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。

らくてん西寄席

8月8日(土)

演目はこちら→

午後2時～3時50分

場所:センターホール

申込みセルフチェック

申込済 月 日

出演 「らくてん会」のみなさん

定員 50名(先着順)ただいま受付中

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

出張講座

60歳からの

カラダのつくり方サークル

7月1・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(8月は5日・19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。

持ち物:水分補給の飲み物

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

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。



「大人のぬり絵」活動再開のお知らせ
しばらく休止しておりましたが、準備が整いましたので、再開いたします。

(詳細は職員まで)

「脳トレ」はもうしばらくお待ちください。

元氣盡き友つれ出して食ふ鰻
西句会
梅雨晴や蔵を飛び出す丹波竜
ワークソング鼻唄混じり田植人
日本海風車を染める大夕焼
隆 進 豊山 信彦

コーヒーサロン (場所:デイルーム)

飲み物お菓子 50円

7月23日(木) 午後1時30分～3時30分

スマホ勉強会・クックデリ栄養相談会

包括出張相談会(午後3時～3時30分) 同時開催



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
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。				
かなえる健康広場 (定員 30 名) 理学療法士 渡辺 匠先生 7月14日(火) 午後 2 時～3時	7月7日(火) 7月8日(水)	7月9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"/>
「転倒予防に向けた体操」 高齢者の介護が必要となった主な原因は、認知症、脳血管疾患(脳卒中)に続き、「骨折・転倒」が13.9%を占め、高齢による衰弱より多くなっています。転倒を防ぐことは「寝たきりを防ぎ、人生の自由を守ること」と直結しています。				
おもしろ体操 (定員 30 名) 健康運動指導士 長谷川 司先生 7月15日(水) 午前 10時30分 ～11時30分	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 7月7日(火) 7月8日(水)	7月9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"/>
インナーマッスルを鍛えて内臓脂肪を低減・生活習慣予防に! 参加者の声「笑って楽しく声も大きくなりやすい」「センターに来るのが楽しみ」「脳トレになる」「先生が良い」				

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

- ① 6690 - 4720 =
- ② 5036 - 4104 =
- ③ 1701 - 894 =
- ④ 7748 - 5345 =
- ⑤ 8353 - 573 =

脳トレに挑戦 B

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

いいいえおごししし
ちちちでんんんん