

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】

8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。

災害に備えて

定員: 30名(先着順) 只今受付中
(電話または本人に限ります。)

8月21日(金) 午後2時～3時

申込みセルフチェック 申込済 ☐ 月 日

避難場所

場所: センターホール



前半: 災害全般(日頃の準備・地域・家庭)

講師: 西区役所 地域支援課

☆非常持ち出し袋・災害用トイレは? 避難場所は? 何を話し合っておく?

後半: 健康・医療編～災害に強いからだづくり～

講師: 西区役所 保健福祉課

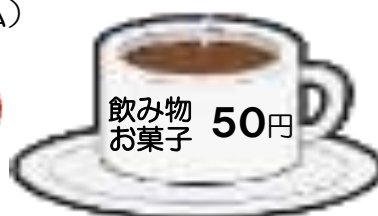
☆病院・薬はどうなる? ☆避難するための体力 ☆ストレスを和らげるには

同時開催: コーヒーサロン (場所: デイルーム)

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



飲み物
お菓子 50円



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。

内容: あんしん・ネット

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



申込みセルフチェック
申込済 ☐ 月 日
当選 ☐ キャンセル待ち ☐

2026年8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 Aクラス午前10時～ 毎週月・木曜日 Bクラス午前10時30分～ Cクラス午前11時～ ★印の参加は 事前申込みが必要です 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		1 整体気功 2 休館日
午前							
午後							
日	3 百歳体操	4 和太鼓	5 カラオケ ★スマホ教室 午前10:30～	6 百歳体操 フラダンス	7 健康太極拳	8 絵手紙	9 休館日
午前							
午後	ピアノで歌おう ★スリー アイズ 午後1:30～  持ち物 上履き	お茶	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～ 場所:西区役所 合同庁舎6階		お花(A) お花(C)	雀の学校 ★らくてん 西寄席 午後2:00～	
日	10 百歳体操	11 休館日 (山の日)	12	13 百歳体操	14 健康太極拳	15 整体気功	16 休館日
午前							
午後	編物					カラオケ 雀の学校	
日	17 百歳体操	18 和太鼓	19	20 百歳体操 フラダンス	21 手芸	22 絵手紙	23 休館日
午前							
午後		お茶	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～ 場所:西区役所 合同庁舎6階	★ダーツ 午後3:00～ 	★災害に 備えて 午後2:00～  	お琴 雀の学校	
日	24 百歳体操	25 唱歌	26 和太鼓	27 百歳体操	28 カラオケ	29	30 休館日
午前							
午後	編物	書道 ゆったりヨガ 午後1:30～	★ソウル ダンス ベーシック 午後2:00～	コーラス(蘭の会)	お花(B) オカリナ マーガレット	お琴	
日	31	***** 新サークル発足案内 ***** コーラスサークル「蘭の会」が発足いたしました。現在、会員数は8名の小グループです。 練習初日:8月27日(第4木曜日)午後1時30分～4時 通常の練習日:第2・第4木曜日(月2回) 練習場所:2階講習室。キーボード使用。ご見学歓迎!! ご入会大歓迎!!					
午前							
午後							

らくてん西寄席 8月8日(土) 午後2時～3時50分頃



場 所：センターホール

出 演：らくてん会のみなさん

唐亭 一寸風 「鷺とり」 一山亭 南 坊「化け物使い」
天満家 六 光 「ちりとてちん」 五月家 鶯 「権助提灯」
らくてん亭 水車 「船弁慶」

定 員：50名(先着順) 只今受付中

(電話または本人に限ります。)

申込は開館日の午前10時～午後5時

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。

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

- ① $9257 - 1735 =$
- ② $4692 - 1883 =$
- ③ $6919 - 3148 =$
- ④ $6170 - 3809 =$
- ⑤ $2214 - 1658 =$

真昼間の夾竹桃や紅誇る

純子

土岐駅の風鈴ははや半世紀

和子

ラグビーの夏合宿や草いきれ

幸夫

雨戸緑るたびに草の香夏の朝

信彦

西句会

7月号脳トレ答え

A ①1970 ②932 ③807

④2403 ⑤7780

B 一期一会 以心伝心 温故知新

脳トレに挑戦 B

漢字の読み仮名を答えましょう

- ① 海驢 ⑥ 海獺
- ② 海豹 ⑦ 海狸
- ③ 海栗 ⑧ 鯛
- ④ 地車 ⑨ 鶏魚
- ⑤ 惘 ⑩ 細魚

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
ウエルネスダーツ教室  (定員 18 名) 8月20日(木) 午後 3 時～4時	8月12日(水) 8月13日(木)	8月14日(金) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
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力もアップします！！				
ソウルダンスベーシック (定員 40 名) 藤村 千恵子先生 8月26日(水) 午後 2 時～3時	8月18日(火) 8月19日(水)	8月20日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
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。 お気軽にご参加ください。藤村先生のダンス動画 藤村千恵子 / Chieko Fujimura - YouTube 				
ゆったりエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 9月8日(火) 午後 2 時～3時 タオル をご持参 ください	9月1日(火) 9月2日(水)	9月3日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
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。				
音と遊ぼう♪楽しいリトミック  (定員 36 名) 三輪 真子先生 9月10日(木) 午後 2 時～3時	9月1日(火) 9月2日(水)	9月3日(木) 午後 2 時以降 三輪先生より	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
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いいと思います。				
世代間交流事業 ウエルネスダーツ教室  (定員 15 名) 9月12日(土) 午後 3 時 30 分～	場所：西区子ども・子育てプラザ・軽運動室 9月1日(火) 9月2日(水)	9月3日(木) 午後 2 時以降 上履きをご持参ください	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐

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。