

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】

9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。

医師会健康講座・西区老人クラブ連合会共催事業

感染症がもたらす光と影



～人と微生物との関係性～



公益財団法人 日本生命済生会 日本生命病院救急総合診療科副部長 三島 伸介 (のぶゆき) 氏

10月1日(木) 午後2時～3時

場所: センターホール

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) 持ち物: 水分補給の飲み物

申込みセルチェック ☒ 申込済 ☐ 月 日

微生物ってなに? 病気・食中毒? 薬との関係は? 健康な人のからだにもたくさんの微生物が存在しています。有害なものはほんのひとにぎり。多くの微生物は、私たちの健康にも役立つ重要なパートナーです。



8月、9月生まれの方のお誕生会 9月30日(水) 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。

申込み: 9月1日(火)～9月19日(土) 電話または来館・本人に限ります。



誕生会撮影会でのピアノ演奏ボランティア募集 (BGMとして) 午後1時30分～
9/30 (水)・11/26 (木)・1/29 (金)・3/30 (火)

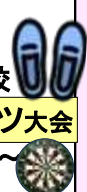
令和8年度西区老人福祉センター作品展 一般の部募集

開催日 令和8年10月21日(水)・22日(木)

申込み 令和8年9月1日(火)～9月30日(水) (先着10名)

申込用紙、要項(作品の搬入・搬出日、作品のサイズ等)は事務所でお渡しします。ご参加お待ちしております。

2026年9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		1	2	3	4	5	6
午前	★印の参加は 事前申込みが 必要です 	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		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～ 場所：西区役所 合同庁舎6階	詩吟 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	7	8	9	10	11	12	13
午前	百歳体操 卓球 ひろば (A)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	講師・ 世話人会 午前10:00～	百歳体操	健康太極拳	絵手紙	休館日
午後	ピアノで歌おう 卓球 ひろば (B)	書道 お茶 ★ゆったり エアロ 午後2:00～	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 ★ダーツ大会 午後3:30～ 	
日	14	15	16	17	18	19	20
午前	百歳体操 卓球 ひろば (A)	和太鼓	★おもしろ 体操 午前10:30～ 	百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日
午後	編物 卓球 ひろば (B)	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～ 場所：西区役所 合同庁舎6階	詩吟 健美体操 午後1:30～ コーラス(蘭の会)	お花(A) お花(C)	カラオケ 雀の学校	
日	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日 (敬老の日)	休館日 (国民の休日)	休館日 (秋分の日)	百歳体操	カラオケ 和太鼓 	絵手紙	休館日
午後				コーラス(蘭の会)	お花(B) オカリナマーガレット	お琴 雀の学校	
日	28	29	30	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～			
午前	百歳体操 卓球 ひろば (A)	フラダンス(自)	Happy Birthday				
午後	編物 卓球 ひろば (B)		★お誕生会 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			

男性限定講座 男のヨガ教室

10月8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

申込みセルフチェック **申込済** ☐ 月 日



西区老人福祉センター・
西区子ども・子育てプラザ
合同消防避難訓練のお知らせ

10月2日(金)

午前10時~

消防訓練を行います。訓練の
ための放送が入ります。

出来る限りご参加ください。



自主サークル活動 加入者募集中

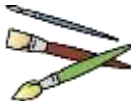
(※雀の学校は現在入会できません)

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。



「大人のぬり絵・脳トレ」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、再開します。

(詳細は職員まで・脳トレは9月1日~
ぬり絵はすでに実施中)

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。



9月10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。



脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

① $8450 - 467 =$

② $1792 - 1378 =$

③ $9150 - 1642 =$

④ $5936 - 2502 =$

⑤ $1327 - 743 =$

脳トレに挑戦 B

総理大臣に就任した時期が古い順に
並べましょう

① 小泉純一郎

⑥ 福田康夫

② 中曽根康弘

⑦ 森喜朗

③ 海部俊樹

⑧ 竹下登

④ 小渕恵三

⑨ 橋本龍太郎

⑤ 麻生太郎

⑩ 村山富市

8月号脳トレ答え A①7522 ②2809 ③3771 ④2361 ⑤556 B①アシカ②アザラシ
③うに④だんじり⑤まごころ⑥ラッコ⑦かいり・うみだぬき・ビーバー⑧こち⑨いさき⑩さより

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
ゆったいエアロ (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)  上履きをご持参ください		9月3日(木) 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！！				
おもしろ体操 (定員 30 名) 健康運動指導士 長谷川 司先生 9月16日(水) 午前10時30分～11時30分 タオル をご持参 ください	9月8日(火) 9月9日(水)	9月10日(木) 午後2時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル待ち ☐
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」				

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。