

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】

10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。

令和8年度文化祭

どなたでもお越し頂けます。

作品展

10月21日(水) 午前10時～午後5時

10月22日(木) 午前10時～午後3時

発表会

10月23日(金) 午後1時～午後4時

※自転車での来館は出来る限りご遠慮下さい。
(駐輪スペースの不足による事故・ケガの原因になるため)
※来館者多数見込まれるため、貸し出しの傘が足りません。
天候の急変⇒折りたたみ傘のご用意をお願いします。
※靴の間違い防止のため、目印、名札、靴袋の活用を!

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

申込み: ただいま受付中 場所: センターホール

(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

申込みセルフチェック 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。

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。



2026年10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	7
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00分～ Dクラス午前11時30分～	1 百歳体操 フラダンス	2 健康太極拳 消防訓練 午前10:00～	3 整体気功	4 休館日	5 休館日
午後	「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	詩吟 ★健康講座 午後2:00～ 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	雀の学校	休館日	休館日
日	8	9	10	11	12	13	14
午前	百歳体操 卓球 ひろば(A)	和太鼓	カラオケ	百歳体操	健康太極拳	絵手紙	休館日
午後	卓球 ひろば(B) ピアノで歌おう 編物	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 コーラス(蘭の会) ★男の ヨガ教室 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	休館日
日	15	16	17	18	19	20	21
午前	百歳体操 フラダンス	手芸	整体気功	休館日 (スポーツの日)	唱歌 ゆったりヨガ 午前10:30～	和太鼓	文化祭 作品展 午前10時～ 午後5時
午後	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	休館日	書道 お茶 民謡	民謡・新舞踊 アート九条	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
日	22	23	24	25	26	27	28
午前	百歳体操 文化祭 作品展 午前10時～ 午後3時 コーラス(蘭の会)	文化祭 発表会 午後1時～	絵手紙	休館日	百歳体操 卓球 ひろば(A)	フラダンス(自)	文化祭 作品展 午前10時～ 午後5時
午後	文化祭 発表会 午後1時～	雀の学校 お琴	休館日	休館日	卓球 ひろば(B) 編物	お茶 たんぽぽ	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
日	29	30	31		2	3	4
午前	百歳体操	☆お知らせ☆ 10月はコーヒーサロン はございません。	休館日	休館日	百歳体操 卓球 ひろば(A)	唱歌 フラダンス(自)	和太鼓 ★歩こう会 午前10:30～
午後	★コンサート 午後2:00～	カラオケ	休館日	休館日	卓球 ひろば(B)	ゆったりヨガ 午後1:30～	休館日



歩こう会「長居植物園と長居公園」

車や自転車の往来を気にせずに、お花を觀賞しながらウォーキングを楽しみませんか



10月28日(水) 午前10時30分集合

集合場所:地下鉄長居駅 南改札

持ち物:軽食・水分補給の飲み物(カフェ・売店もあります。)

費用:28円(保険代)申込み時センターに納金

65歳以上は入園料無料(要証明書)

65歳未満は入園料300円現地払い

※雨天決行
「自然史博物館」
植物園と同じ券で
入館できます。



交通費:各自実費(敬老パスで地下鉄は片道50円)

申込:来館のうえ申込(本人に限る・ただいま受付中)

定員:20名(先着順) 〆切10/21(水)午後5時

申込みセルフチェック

申込済 ☐

月 日



男性限定講座 男のヨガ教室

講師: 中西 範子先生



持ち物:水分補給の飲み物

10月8日(木) 午後2時~3時

申込みセルフチェック 申込済 ☐ 月 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)定員:10名(先着順)



歌う ディヴェールコンサート

申込みセルフチェック

申込済 ☐ 月 日

10月30日(金) 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 **定員:**50名(先着順) 持ち物:水分補給の飲み物

(本人に限る・開館時間内 午前10時~午後5時)

~チェロとピアノの音色に合わせて昭和歌謡を一緒に歌いませんか~



「自分で守る生活習慣」

申込みセルフチェック

申込済 ☐ 月 日

11月12日(木) 午後1時45分~3時

申込み:ただいま受付中 **定員:**30名(先着順) 持ち物:水分補給の飲み物

(本人に限る・開館時間内 午前10時~午後5時)

講師:クックデリ認定栄養ケア・ステーション

内容:☆生活習慣病セミナー☆生活習慣病対策体操☆生活習慣病〇×クイズ



代表的な疾患には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などがあります。近年では若年層にも増加しており、生活習慣の改善によって予防や進行抑制が可能です

かなえる健康広場(膝痛・腰痛予防)

11月10日(火) 午後**2時～3時**

(定員30名・抽選) 渡辺 匠先生(理学療法士)

申込み: 11月2日(月)と4日(水)

午前10時～午後5時

抽選発表: 11月5日(木) 午後2時以降

申込みセルフチェック

申込済 ☐ 月 ☐ 日 ☐

当選 キャンセル待ち

☐ ☐

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・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、再開しております。

(お一人さま ぬり絵・脳トレ

それぞれ1日1枚でお願いします。)

朝の土手遠慮気になく虫の声

妙子

勃然と浮かぶ俳句の秋の夕

豊山

古民家の土塀を覆ふ葛

つたかざら

隆

ひと駅を足に任せて野路の秋

信彦

西句会

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

① $8203 - 5459 =$

② $2226 - 2101 =$

③ $6660 - 1539 =$

④ $6280 - 653 =$

⑤ $8693 - 8108 =$

① 木める

② シンセキ

③ ユウヨ

④ スイセンする

⑤ タデ食う虫も好き好き

⑥ ノレンに腕押し

⑦ オモムロに立つ

⑧ 泥にマミれる

⑨ ワラにもすがる思い

⑩ ユウウツ

脳トレに挑戦 B

次のカタカナを漢字に書き換えましょう

9月号脳トレ答え

A ① 7983 ② 414 ③ 7508 ④ 3434 ⑤ 584

B ② → ⑧ → ③ → ⑩ → ⑨ → ④ → ⑦ → ① → ⑥ → ⑤