

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】

11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。

「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

場所：
西区老人
福祉センター
ホール



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



スマホ教室 12月2日(水) 午前10時30分～正午

場所: 西区老人福祉センターホール

申込み(抽選): 11月24日(火)・25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: 11月26日(木) 午後2時以降(ご確認下さい)

内容: マップ 便利機能が豊富。便利に使いこなしましょう

ご自分のスマホで受講可・貸出機をご希望の場合はお申し出ください。

定員: 20名 ※抽選(先着順ではありません)

講師: ドコモショップイオンモール大阪ドームシティ店

申込みセルフチェック

申込済 ☐ 月 日

当選 ☐ キャンセル待ち ☐



10月、11月生まれの方のお誕生会

HAPPY
BIRTHDAY

11月26日(木) 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。

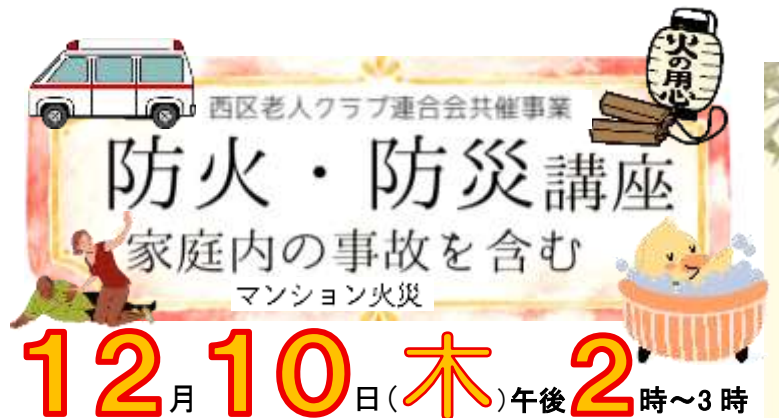
出演者が多数の場合はお誕生月の方を優先させていただきます。

申込み: 11月4日(水)～11月19日(木) 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～
11/26(木)・11/29(金)・3/30(火)

2026年11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	「たんぽぽ」・「ひまわり」・・・カラオケサークル ※カラオケ同好会は「ひまわり」に名称変更しています。 「アート九条」・・・絵画サークル ★印の参加は、事前申込みが必要です。 「雀の学校」・・・麻雀サークル						1 休館日
日	2	3	4	5	6	7	8
午前	百歳体操 卓球ひろば(A)	休館日 (文化の日)	ひまわり 和太鼓	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 卓球ひろば(B)		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) 健美体操 午後3:30～	お花(A) お花(C)	雀の学校	
日	9	10	11	12	13	14	15
午前	百歳体操 卓球ひろば(A)	唱 歌 ゆったりヨガ 午前10:30～		百歳体操 血管年齢測定 ベジチェック 午前10:00～正午	健康太極拳	絵手紙 世代間交流 エアロ 午前10:30～ ※申込不要	休館日
午後	卓球ひろば(B) 編 物 たんぽぽ	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	詩 吟 ★生活 習慣対策 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	
日	16	17	18	19	20	21	22
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	卓球ひろば(B) 編 物	民 謡 たんぽぽ お 茶	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～ 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) 	ひまわり 雀の学校	
日	23	24	25	26	27	28	29
午前	休館日 (勤労感謝の日)	フラダンス(自)	和太鼓	百歳体操	ひまわり	絵手紙	休館日
午後		唱 歌 書 道 ゆったりヨガ 午後1:30～ お 茶 民 謡	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00～	★お誕生会 午後1:30～ Happy Birthday	お花(B) オカリナマーガレット	お 琴 雀の学校	
日	30	百歳体操 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～ 毎週月・木曜日				血管年齢測定 申込不要 ベジチェック 11月12日(木) 午前10時～正午 場所: 西区老人福祉センターホール 	
午前	百歳体操 卓球ひろば(A)						
午後	卓球ひろば(B)						



申込み: ただいま受付中 **定員**: 30名(先着順)

(本人に限る・開館時間内 午前10時～午後5時)

持ち物: 水分補給の飲み物 **講師**: 西消防署

場所: 西区老人福祉センターホール



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

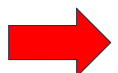
(※雀の学校は現在入会できません)

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。



11月12日(木)・12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 年齢に関係なく

同時開催: どなたでもお越し頂けます。

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)



脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

① $4859 - 1139 =$

② $3406 - 1513 =$

③ $4064 - 1273 =$

④ $6577 - 531 =$

⑤ $8622 - 2083 =$



大人のぬり絵・脳トレ

事務所でお渡しいたします。詳細は事務所まで

脳トレに挑戦 B

鳥の名前を漢字で書きましょう

① タカ

③ ウグイス

② ウズラ

④ オウム

10月号脳トレ答え A①2744 ②125 ③5121 ④5627 ⑤585 B①誉める・褒める
②親戚③猶予④推薦⑤蓼⑥暖簾⑦徐に⑧塗れる⑨藁⑩憂鬱

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
かなえる健康広場 (定員 30 名) 理学療法士 渡辺 匠先生 11月10日(火) 午後 2 時～3時	11月2日(月) 11月4日(水)	11月5日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
腰痛・膝痛予防の体操				
おもしろ体操 (定員 30 名) 健康運動指導士 長谷川 司先生 11月18日(水) 午前 10時30分 ～11時30分	面白く楽しく! 脳トレと自宅でできる楽しい体操・足腰の筋肉強化 11月10日(火) 11月11日(水) 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」				
おこやか マッサージ&ダンス (定員 40 名) 藤村 千恵子先生 11月25日(水) 午後 2 時～3時	11月17日(火) 11月18日(水)	11月19日(木) 午後 2 時以降	済 ☐	当選 ☐ キャンセル 待ち ☐
リンパの流れを良くして、健康的なマッサージを中心に身体をほぐしていきます。最後に皆さんと楽しく簡単なリズムダンスをしています。 https://www.youtube.com/@ChiekoFujimura			藤村先生のダンス動画→ 	
ゆったりエアロ (定員 30 名) 澤田 淑子先生 12月8日(火) 午後 2 時～3時	12月1日(火) 12月2日(水)	12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。				

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。