

西成区老人福祉センターだより

〒557-0033 西成区梅南 1-4-27

電話：6654-2951 FAX：6654-1504

10月



入館の際には「マスク着用」「入館申込書の記入」「検温」をお願いしています。
センターの利用時間は**2時間程度**、利用可能な遊戯は、できるだけ**事前予約**をお願いします。
誕生会・センター主催の各大会・卓球・一部サークルは当面の間休止しています。

パソコン講座 ～Word (ワード) 入門～

要申込

テキストを使って、簡単な文書、案内状・POPの作り方をまなびます。

★対象：60歳以上の市内在住の方で、パソコンの基本操作のできる方

★日時：10月23日・30日・11月6日・13日（毎週金曜日）《全4日間》
午後1時30分～3時30分

★場所：老人福祉センター 講習室

★定員：12名（申込み多数の場合は抽選）

《定員をオーバーした場合、初めての方を優先します》

★講師：NPO法人おおさかシニアネット

★費用：教材費として528円（予定） 初回日に徴収

★申込期間：10月1日（木）～14日（水）

★申込方法：・往復はがき（住所、氏名、年齢、昼間連絡のつく電話番号を記入）
・来館 通知用の郵便ハガキ（63円）を持参し、事務室にて本人申込み
※電話での申込みはできません。

★締切り：10月14日（水） ※往復はがきでの申込みは10月14日必着



世界一
わかりやすい
なあ
フムフム…

高齢者総合相談事業

演奏会/音楽療法/ミニライブ
のみの受講はできません

要申込

～4日間開催の内容盛りだくさんな講習会です～

幅広い分野のことを楽しく学び体験できます。

☆日時：11月4日（水）18日（水）12月3日（木）17日（木）全4回
午後1時30分～3時30分（終了時間は多少前後します）

☆場所：老人福祉センター 大広間または多目的室奥

☆対象：市内在住 60歳以上の方

☆申込み：10月12日（月）10時～（直接または電話）

☆参加費：無料 《基本4回受講できる方》

		内容
11/4	13:30	地域相談窓口の紹介 /レクリエーション
	14:10	防災意識啓発
	14:50	沖縄伝統楽器「三線」演奏会
11/18	13:30	生活支援体制整備事業について
	14:10	高齢者の栄養セミナー
12/3	13:30	「特養詐欺」の被害にあわないために
	14:10	高齢者のための音楽療法
12/17	13:30	今後の不安まとめて相談
	14:40	懐かしの音楽～ミニライブ～

第2回高齢者の栄養セミナー

まだ間に合う

要申込

「骨・カルシウムセミナー」

日時：10月9日（金）1時30分～2時30分

場所：老人福祉センター 大広間

講師：雪印メグミルク㈱管理栄養士

定員：20名程度（先着順）

申込み：受付中！（直接または電話）



第3回高齢者の栄養セミナー

最後の
チャンス！

要申込

「骨・カルシウムセミナー」

日時：11月17日（火）1時30分～2時30分

場所：老人福祉センター 大広間

講師：雪印メグミルク㈱管理栄養士

定員：20名程度（先着順）

申込み：10月28日～（直接または電話）



「いきいき百歳体操」★第2回 ステップアップ講習

〈百歳体操をされている方対象〉

要申込

★内 容：健康運動指導士 長谷川先生による指導と
フレイル予防法の講習

★日 時：10月28日(水) 10時30分～正午
30日(金) 10時30分～正午

〈申し込みはどちらか一日のみ〉

★場 所：老人福祉センター 多目的室奥 or 大広間

★申込み：9月30日(水)～各20名(先着順)

いきいき百歳体操

週2回の体操が理想ですが、できる範囲で続けましょう。

マスク着用ですので、無理せずマイペースで！

実施曜日：毎週水曜日・金曜日



①10:30～	②11:15～	2日(金)
7日(水)		9日(金)
14日(水)		16日(金)
21日(水)		23日(金)
28日(水)		30日(金)

健康福祉課担当者による『百歳体操体力測定』

日 時：10月9日(金) 11時～11時45分

《申込不要 先着順 時間限定》

測定内容

- ・ファンクショナルリーチ 気をつけの状態から手をできるだけ前に伸ばし、距離を測定する
 - ・タイムドアップ&ゴー 椅子から立ち上がり、3m歩きイスに戻ってくるまでの時間を測定
- 体操を続けている方が、その効果を実感していただくものであり、他人と比較したり、評価したりするものではありません。

第63回 らくてん寄席

要申込

大いに笑って楽しいひと時を！

日 時：11月7日(土)

午後1時30分開演

場 所：老人福祉センター 大広間

出 演：落語愛好会『らくてん会』

申込み：10月15日(木)～

定 員：20名程度(先着順)

大いに笑って
健康に！



第2回 転倒予防教室

要申込

内 容：膝痛や転倒による骨折の予防に役立つ簡単な運動をご紹介します。

日 時：11月19日(木)・26日(木)
1時30分～3時30分

場 所：老人福祉センター多目的室奥

講 師：健康運動指導士 河野千恵子先生

申込み：10月28日(水) 10時～(直接または電話)

定 員：20名(先着順)

《2回連続教室 両日参加可能な方》

《初めて申込みされる方を優先いたします》

※第1回転倒予防教室(10月8日・22日)は募集終了

健康ウォーキング&史跡探訪

要申込

江戸時代の町並みが残る寺内町(じないまち)をボランティアガイドの方と巡ります。

日 時：11月12日(木)

集合：11:45 近鉄阿部野橋駅 1階西改札前

解散：16:00 近鉄阿部野橋駅 1階西改札前

行き先：富田林市寺内町(じないまち)

費用：30円(保険代)

※交通費・入館料は各自負担

交通費 近鉄阿部野橋駅⇄富田林駅 900円

施設見学入館料 400円

申込み：10月15日(木) 10:00～(参加費添えて直接)

定 員：20名(先着順)



シニアのためのお仕事講座

要申込

～生きがいやゆとりを持った暮らしを考える～

日々の暮らしやお仕事についてお話しします。

日 時：10月22日(木) 1時30分～3時

場 所：老人福祉センター講習室

対 象：主に区内在住60歳以上の方

定 員：20名(先着順)

申込み：受付中！(直接または電話)



台風接近などで「暴風警報」「特別警報」が発令されると、センターの事業は全て中止となります。

予定されていたサークルや講習会、一般利用も中止になります。

開館中に発令された場合は、安全を確認したうえで、帰宅していただくことがあります。

「警報発令」はテレビなどの「気象情報」をご確認ください。

予告 詳しくは来月号でお知らせします。

★健康セミナー(歯科セミナー)「誤嚥性肺炎について」定員20名

・開催日：12月11日(金) ・申込み：11月9日(月)

★スマートフォン「オンライン体験」講習会 定員20名

・開催日：12月1日(火)・12月8日(火) ・申込み：11月4日(水)

★ポッチャ体験講習会 定員20名

・開催日：12月9日(水) ・申込み：11月10日(火)

園芸ボランティアなでしこ

活動日：6日(火)20日(火)

10時30分～(雨天中止)

場 所：玄関前花壇の作業

短時間のお手伝いでも OK

お声かけください。



令和2年 10月行事案内

2020.10

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	その他	
1	木	午前 午後				ギタークラブ		
2	金	午前 午後	①13:00~②14:30~ 踊りサークル	いきいき百歳体操				
3	土	午前 午後						
4	日	午前 午後	休館日					
5	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①			三味線サークル	行岡実習生	
6	火	午前 午後		舞踊サークル			行岡実習生	
7	水	午前 午後	フラワーアレンジ	いきいき百歳体操 手話サークル		区老連大正琴	②区老連役員会	
8	木	午前 午後		転倒予防教室②-1		俳画サークル①	行岡実習生	
9	金	午前 午後	いきいき百歳体操 栄養セミナー(雪印)	11:00~11:45(保福センター) 百歳体操体力測定		英会話サークル③		
10	土	午前 午後						
11	日	午前 午後	休館日					
12	月	午前 午後				ハングルサークル 三味線サークル		
13	火	午前 午後		13:00 区老連会長会		俳画サークル②	園芸V	
14	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操				
15	木	午前 午後				ギタークラブ		
16	金	午前 午後	①13:00~②14:30~ 踊りサークル	いきいき百歳体操				
17	土	午前 午後						
18	日	午前 午後	休館日					
19	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①			三味線サークル		
20	火	午前 午後		舞踊サークル				
21	水	午前 午後	いきいき百歳体操	手話サークル		区老連大正琴		
22	木	午前 午後	キャリア講座	転倒予防教室②-2		俳句サークル		
23	金	午前 午後	いきいき百歳体操			英会話サークル③ ①初級パソコン講習 (Word)		
24	土	午前 午後						
25	日	午前 午後	休館日					
26	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
27	火	午前 午後					園芸V	
28	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	10:30~ いきいき百歳体操 ステップアップ講習		いきいき百歳体操		
29	木	午前 午後						
30	金	午前 午後	いきいき百歳体操	10:30~ いきいき百歳体操 ステップアップ講習		②初級パソコン講習 (Word)		
31	土	午前 午後						

☆各種サークル開始時間の原則は、午前の部:10時30分~ 午後の部:午後1時30分~

ただし、英会話③・書道は午前10時15分~、英会話①は午後1時~、踊りは①午後1時~ ②午後2時30分~

☆各種大会・誕生会は、当面の間、中止

☆卓球・カラオケ・詩吟・民謡・コーラスは当面の間、活動休止