

西成区老人福祉センターだより

〒557-0033 西成区梅南 1-4-27

Tel 6654-2951
fax 6654-1504



★ボウリング大会★

★日 時：令和元年 8月30日（金）午後1時開始（受付は12時30分から）

★場 所：玉出ボウル（玉出レジャービル4F）（潮路1-7-5 西成消防署向かい）

★参加費：530円（保険代含む）《当日は貸靴代として別途200円が必要》

※ボウリング専用靴を履いていない方はゲームに参加できません。

★対 象：市内在住の60歳以上の方

★定 員：80名（申込先着順）

★申込方法：申込書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えてセンター事務室まで
お申込みください（電話等の申込みは不可）

★申込期間：8月6日（火）～27日（火）（当日の申込みは不可）

★競技方法：2ゲーム総得点により順位を決めます <年齢別ハンデあり>

★表 彰：優勝、準優勝、第三位（男女別）

飛び賞（10位、20位、・・・70位）、ブービー賞

※8月28日以降のキャンセルについては、保険料の返金はできません。



高齢者総合相談事業 「命ある限り元気で暮らすために」

頭と身体を使って、楽しく運動や体操をします。

転倒や認知症を予防し、元気で長生きをめざしましょう。

★日 時：8月28日（水）午後1時30分～午後3時

★場 所：老人福祉センター 大広間 ★参加費：無 料

★対 象：市内在住の60歳以上の方

★講 師：生涯学習インストラクター 太田巳加先生

★持ち物：「日本手ぬぐい」なければ「薄手のタオル」1枚（体操に使います）

水分補給は、各自、しっかりとおとりください。

目標！元気で
長生き！
イエーイ！



お誕生会 8月のお誕生日の方をお祝いします

日 時：8月22日（木）午後1時～

時間厳守でおこしく下さい！お友だちやお知り合いの方の参加も歓迎します。

（会場内での飲食はお控えください。）

※お祝いの演芸披露は事務室へ申込みください。個人、団体は問いません。



園芸ボランティア

（なでしこ会）



水やり募集中です。

8月の活動は休み

9月は10日・24日

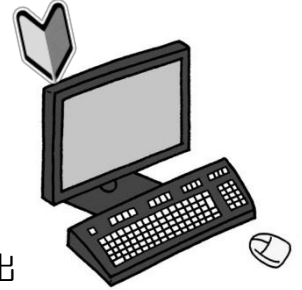
初心者のためのパソコン講座

電源の入れ方から、文字入力、文章作成やインターネットまでを学びます。
初めての方にもわかりやすく指導します。

- 日 時：9月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金) (全4回)
午後1時30分～3時30分 (内容によって若干変わります)
- 対 象：60歳以上の市内在住の方で、パソコン初心者の方(全日程参加できる方)
- 場 所：老人福祉センター 講習室
- 受講料：無 料 ■テキスト代：518円 ※初回日に徴収します
- 定 員：15名(応募多数の場合は抽選)
- 締切り：8月17日(土)
- 申込方法：本人来館のうえ、事務室に申込み

申込み用紙に記入し、通知用の郵便はがき(62円)を添えて提出

〈1週間程度でハガキにて当落の抽選結果を通知します。裏面は白紙のまま提出してください。〉
※電話、はがきでの申込みはできません。



「いきいき体力測定」〈百歳体操をされている方〉

- ★日 時：8月7日(水)・9日(金) 各曜日共10:30～12:10
- ★場 所：老人福祉センター 多目的室奥
区役所保健福祉課の担当者が測定します。事前申し込み不要です。
数値は、個人が体操の効果を実感していただけるものであり、
他人と比較したり、評価したりするものではありません。

予告 敬老大会

9月28日(土)

12時30分開始

ジャズバンドの生演奏があります。ゲームや喫茶コーナーもあるよ。お楽しみに!

介護のいない元気な体作り「いきいき百歳体操」

転倒しにくい体を作り、骨折を予防し寝たきりにならずに百歳まで元気に過ごしましょう。

日 時：毎週 水曜日・金曜日

①10時30分～②11時15分～

場 所：老人福祉センター 大広間 or 多目的室奥

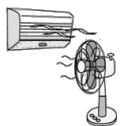
	8月 2日(金)
8月 7日(水)	8月 9日(金)
8月 14日(水)	8月 16日(金)
8月 21日(水)	8月 23日(金)
8月 28日(水)	8月 30日(金)

体操の後は汗を拭いて水分補給をしましょう。

熱中症を予防しましょう

※暑さを避ける

部屋の温度をこまめにチェック!
我慢はせず扇風機やエアコンを適切に使いましょう。



※こまめに水分を補給する

室内でも、のどの渇きを感じる前に、定期的に水分補給をしましょう。

「少しずつ・回数をたくさん」を心がけてアルコール・コーヒー・紅茶・緑茶は、利尿作用があり、体内の水分を排出してしまいます。「麦茶やスポーツドリンク」がおすすめ。

※しっかり睡眠をとる

睡眠環境を整え、日々ぐっすりとお眠ることで体力の回復を図りましょう。

暑中お見舞い申しあげます

熱中症にはくれぐれもお気をつけください。

8月はサークル等の日程が変更になっていることありますので、
予定表を確認の上おこしください。

センターに“お盆休み”はありません。



令和元年 8月行事案内

2019.8

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外	
1	木	午前 午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ		
2	金	午前 午後	いきいき百歳体操	詩吟サークル				
3	土	午前 午後			1:00~ 卓球サークル			
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		
6	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル	卓球大会・男			
7	水	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連カラオケ	百歳体操 体力測定 手話サークル		フラワーアレンジ 区老連大正琴		
8	木	午前 午後			12:00~ バンパー大会・男	俳画サークル①		
9	金	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連コーラス	百歳体操 体力測定		英会話サークル③	(ク室)区老連役員会	
10	土	午前 午後			卓球サークルダブルス			
11	日	午前 午後	休館日 (山の日)					
12	月	午前 午後	休館日 (振替休日)					
13	火	午前 午後		区老連拡大理事会				
14	水	午前 午後		いきいき百歳体操				
15	木	午前 午後						
16	金	午前 午後	いきいき百歳体操	詩吟サークル		オセロ大会		
17	土	午前 午後			12:00~ バンパーサークル			
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		バンパー大会・女	三味線サークル		
20	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル		俳画サークル②		
21	水	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連カラオケ	手話サークル		区老連大正琴		
22	木	午前 午後	13:00~ 誕生会			俳句サークル		
23	金	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連コーラス	スカットボール大会		英会話サークル③		
24	土	午前 午後			11:30~ 卓球サークル紅白大会			
25	日	午前 午後	休館日					
26	月	午前 午後			卓球大会・女	ハングルサークル 三味線サークル		
27	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①					
28	水	午前 午後	書道サークル いちよう会・高齢者相談	いきいき百歳体操				
29	木	午前 午後	民謡サークル	わなげ大会		ギタークラブ		
30	金	午前 午後	いきいき百歳体操				ボウリング大会	
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・踊りは午後1時~
- ☆各種大会は、午後1時~(「バンパー大会・男」は12時スタート)
- ☆誕生会は、午後1時開始 ※時間厳守でお越しください。