

# 西成区老人福祉センターだより

〒557-0033西成区梅南1-4-27 ☎ 6654-2951



## 敬老大会

日 時：令和元年9月28日（土）

開 会：12時30分（開場12時）

場 所：西成区老人福祉センター全室

参加費：無 料

◆盆おどり（みんなで楽しく踊りましょう♪）

◆どじょうすくい（パフォーマンス）、合唱 《いちょう会の皆さんと》

◆ゲスト出演 大阪みおつくしロータリークラブ 2時頃予定

### ～ジャズバンドコンサート～

軽やかなスタンダードジャズ、お馴染みのナンバー、懐かしいヒット曲をみなさんと一緒に、秋のひとときの演奏を楽しみましょう！



◆O×ゲーム大会、ビンゴ大会、お楽しみ抽選会など

■ゲームコーナー（大広間）・・・わなげ、スカットボール、スマートボール

■喫茶コーナー（講習室）・・・12時～2時まで

### 注意!

★前日 27日（金）一般利用は 4時まで

※午後4時から会場設営を始めます。但し、午後使用中の部屋は事業が終了してから。

※一般利用＝卓球、バンパー、囲碁、将棋、談話室、休憩室利用など館内すべての利用です。

★当日 28日（土）入館は 12時から

終日、一般利用はできません。（図書の貸し出し返却もできません）

利用証の提示はいりません

共催：敬老大会実行委員会、西成区老人福祉センター、西成区老人クラブ連合会

協力：西成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

《お知らせ》館内のカーペット清掃を行います 実施日：9月8日（日）

私物はすべて撤去しますので、前日までに必ずお持ち帰りください。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 初めてスマホ体験教室

まだスマートフォンをお持ちでない方で、興味のある方におすすめです。

★日 時：①10月1日（火） ②10月11日（金）《どちらか1回のみ》  
午後1時30分～3時30分

★内 容：基本機能の操作方法・日常生活に役立つ使い方  
①シンプルスマホ編 ②iphone編 （各回スマホ貸出しあり）

★場 所：西成区老人福祉センター 講習室

★定 員：各回20名 ★参加費：無 料

★申込み：9月10日（火）10時から（先着順）

※来館のうえ本人申込み 電話での申込み不可



## 9月高齢者総合相談

## ～健康ウォーキングについて～

講習スタイルでのお話

ウォーキングを生活習慣に取り入れ、メタボや認知症の予防、健康づくりに生かしましょう。ウォーキングの事を楽しく学びます。

◆日 時：9月25日（水）午後1時30分～

◆場 所：西成区老人福祉センター 大広間 ◆参加費：無 料

◆対 象：大阪市内在住 60 歳以上の方

◆講 師：梅原健治先生（生涯学習インストラクター）



## お誕生会（9月生まれの方）

9月26日（木）午後1時 開始 **遅れないように！**

お友だちやお知り合いの方も参加できます。

お祝いの演芸披露を受付けます。

事務室へ申込み。（個人、サークルは問いません）

## お知らせ

台風の接近等により、大阪市に

「特別警報」「暴風警報」が発令された

場合、センターは「事業中止」となります。

予定していた行事、サークルは中止します。



## ＜令和元年度 大阪880万人訓練＞ ～日頃の備えがあなたを守ります～

しっかり確認！

令和元年9月5日（木）午前11時04分頃

携帯電話に「訓練用のエリアメール、緊急速報メール」が届きます。

地震や津波が起こった時に、一人ひとりが事前に考え、行動し、再確認していただくために実施する訓練です。

避難経路、非常持ち出し品、家族との連絡方法、など今一度確認しておきましょう。



## いきいき百歳体操 を一緒にやりませんか？ 見学、体験、おもりの注文は事務室まで。

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

|           |           |
|-----------|-----------|
| 9月 4日（水）  | 9月 6日（金）  |
| 9月11日（水）  | 9月13日（金）  |
| ★9月18日（水） | ★9月20日（金） |
| 9月25日（水）  | 9月27日（金）  |

体操の前後には水分補給をしましょう。

健康運動指導士長谷川先生の助言・指導があります。

ワンポイントアドバイスを聞いて、より一層効果が  
できるように体を動かしましょう。

日 時：9月18日（水）、20日（金）

時 間：①午前10時20分～11時

②午前11時15分～11時55分

次回の指導は12月の予定です。



行岡医学技術専門学校の生徒さんが実習に来ます！9月9日（月）、10日（火）、12日（木）、13日（金）

ミニ体力測定12日（木）13：30を予定していますので、ご協力よろしくお願いします。

予告！グラウンドゴルフ大会10/23（水）9：00開始 申込み10/1～10/9

ペタンク大会10/31（木）13：00集合 申込み10/8～

初級パソコン講座（Word入門編）10/25（金）～毎週金4回 申込み10/1～

園芸ボランティア

9月の作業日

10日・24日

# 令和元年 9月行事案内

2019.9

| 日  | 曜 | 午前<br>午後 | 大広間                                 | 多目的室(奥)              | 多目的室                   | 講習室                        | その他<br>②クラブ室                  |         |
|----|---|----------|-------------------------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------|
| 1  | 日 | 午前<br>午後 | 休 館 日                               |                      |                        |                            |                               |         |
| 2  | 月 | 午前<br>午後 | 英 会 話 サークル②<br>英 会 話 サークル①          |                      |                        | 三 味 線 サークル                 |                               |         |
| 3  | 火 | 午前<br>午後 | カラオケサークル③                           | 舞 踊 サークル             |                        |                            |                               |         |
| 4  | 水 | 午前<br>午後 | いきいき百歳体操<br>区老連カラオケ                 | 手 話 サークル             | 12:00～<br>バンパー大会・男     | フラワーアレンジ<br>区老連大正琴         |                               |         |
| 5  | 木 | 午前<br>午後 | 民 謡 サークル                            | 書 サークル               |                        | ギ ター ク ラ ブ                 |                               |         |
| 6  | 金 | 午前<br>午後 | いきいき百歳体操<br>踊 り サークル                | 詩 吟 サークル             |                        | 初心者のためのパソコン講座1             | ②10:00区老連役員会                  |         |
| 7  | 土 | 午前<br>午後 |                                     |                      | 13:00～<br>卓 球 サークル     |                            |                               |         |
| 8  | 日 | 午前<br>午後 | 休 館 日                               |                      |                        |                            |                               | カーペット清掃 |
| 9  | 月 | 午前<br>午後 |                                     |                      |                        | ハングルサークル<br>三 味 線 サークル     | 行岡実習生                         |         |
| 10 | 火 | 午前<br>午後 | カラオケサークル②<br>カラオケサークル①              |                      | 卓 球 大 会 ・ 男            | 俳 画 サークル②                  | 園芸V 行岡実習<br>大阪市高齢者福祉大会(園芸交流セ) |         |
| 11 | 水 | 午前<br>午後 | 書 道 サークル<br>い ち ょ う 会               | いきいき百歳体操             |                        |                            | ②13:00地域対策部女性会議               |         |
| 12 | 木 | 午前<br>午後 |                                     | 行岡実習生体力測定            | バンパー大会・女               | 俳 画 サークル①                  | 行岡実習生                         |         |
| 13 | 金 | 午前<br>午後 | いきいき百歳体操<br>区老連コーラス                 | わ な げ 大 会            |                        | 英会話サークル③<br>初心者のためのパソコン講座2 | 行岡実習生                         |         |
| 14 | 土 | 午前<br>午後 |                                     |                      | 12:00～<br>バンパーサークル     |                            |                               |         |
| 15 | 日 | 午前<br>午後 | 休 館 日                               |                      |                        |                            |                               |         |
| 16 | 月 | 午前<br>午後 | 休 館 日 (敬老の日)                        |                      |                        |                            |                               |         |
| 17 | 火 | 午前<br>午後 | カラオケサークル③                           | 舞 踊 サークル<br>区老連拡大理事会 | 卓 球 大 会 ・ 女            |                            |                               |         |
| 18 | 水 | 午前<br>午後 | ★いきいき百歳体操<br>区老連カラオケ                | 手 話 サークル             |                        | 区 老 連 大 正 琴                | ②13:00区老連保健体育部会               |         |
| 19 | 木 | 午前<br>午後 | 民 謡 サークル                            | 書 サークル               |                        | ギ ター ク ラ ブ                 |                               |         |
| 20 | 金 | 午前<br>午後 | ★いきいき百歳体操<br>踊 り サークル               | 詩 吟 サークル             |                        | 初心者のためのパソコン講座3             |                               |         |
| 21 | 土 | 午前<br>午後 |                                     |                      | 11:00～<br>バンパーサークル男女混合 |                            |                               |         |
| 22 | 日 | 午前<br>午後 | 休 館 日 (秋分の日)                        |                      |                        |                            |                               |         |
| 23 | 月 | 午前<br>午後 | 休 館 日 (振替休日)                        |                      |                        |                            |                               |         |
| 24 | 火 | 午前<br>午後 | カラオケサークル②<br>カラオケサークル①              |                      |                        |                            | 園芸V                           |         |
| 25 | 水 | 午前<br>午後 | 書 道 サークル<br>いちょう会・高齢者相談             | いきいき百歳体操             |                        | オ セ ロ 大 会                  |                               |         |
| 26 | 木 | 午前<br>午後 | 13:00～<br>誕 生 会                     |                      |                        | 俳 句 サークル                   |                               |         |
| 27 | 金 | 午前<br>午後 | いきいき百歳体操<br>区老連コーラス                 |                      |                        | 英会話サークル③<br>初心者のためのパソコン講座4 | ②13:00区老連福祉活動部                |         |
| 28 | 土 | 午前<br>午後 | 敬老大会12時30分開演(12時開場) <<通常の利用はできません>> |                      |                        |                            |                               |         |
| 29 | 日 | 午前<br>午後 | 休 館 日                               |                      |                        |                            |                               |         |
| 30 | 月 | 午前<br>午後 |                                     |                      |                        | ハングルサークル<br>三 味 線 サークル     |                               |         |

☆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。