

# 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



老人福祉センターを利用するためには利用登録が必要です。現在お住まいの区の老人福祉センターで、申請し利用証を作ってください。手続きの際には、住所、氏名、生年月日を確認できる証明書（健康保険証、免許証、介護保険証など）をご持参ください。市内各区の老人福祉センター利用可。尚、当センターは土足厳禁となっております。スリッパなどの上履きは各自ご用意ください。

## ペタンク大会 (高齢者の生きがいと健康づくり推進事業)

- ★日 時：10月31日(木) 午後1時集合 (雨天の時は7日に順延)
- ★場 所：南開公園 (南開1-7 なにわ筋「河童ラーメン」北側)
- ★定 員：72名 (3名1組24チーム) <申込先着順>
- ★参加費：30円(行事保険料) ※10/30以降のキャンセルは返金できません
- ★対 象：市内在住60歳以上の方
- ★申込期間：10月8日(火)～26日(土) 定員になり次第締切り



鉄の玉を投げます

できるだけ1チーム3名でお申込みください。必ず女性1名以上含むこと。

- ★申込方法：申込用紙に記入のうえ、保険料を添えて事務室に申込み

代表者が申込み場合も「各メンバーの氏名・住所・連絡先・年齢・保険料」が必要。

※電話・FAXでの申込みは不可

## グラウンドゴルフ大会 (高齢者の生きがいと健康づくり推進事業)

- ★日 時：10月23日(水) 午前9時～ (雨天の時は10/30に順延)
- ★場 所：西成区コミュニティ広場 (南津守2丁目 ホームズ西側)
- ★参加費：30円(行事保険料) ※申込み後のキャンセルは10/17まで
- ★対 象：市内在住60歳以上の方 80名程度
- ★申込期間：10月1日(火)～9日(水)
- ★申込方法：来館のうえ、申込用紙に記入し、参加費を添えて事務室に申込み



※電話・FAXでの申込みは不可

### いきいき百歳体操

週2回が理想ですが、1回だけでもOK!!  
ご自分の体調や予定に合わせて、できるところから始めましょう。

実施曜日：毎週水曜日・金曜日

①10:30～ ②11:15～



### 卓球サークルからのお知らせ

好評につき第2弾

10月28日(月) 13:00～「ダブルス大会」を開催します。  
参加申込みは、世話人(吉本・佐藤)まで。参加費100円

### お願い

喫煙は、決められた場所をお願いします。  
玄関付近での喫煙は、通行人、センターや併設の老健施設を利用される方の迷惑になります。  
吸い殻は、必ず喫煙場所にある灰皿へ捨てましょう。館内のごみ箱には捨てないでください。

2日(水)	4日(金)
9日(水)	11日(金)
16日(水)	18日(金)
23日(水)	25日(金)
30日(水)	

## 高齢者総合相談 ～血液サラサラで若さを保つ～

元気で長生きを目指して、運動や食生活の見直しをしてみましょう。

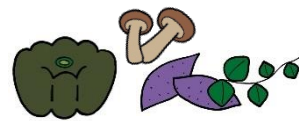
食についてのお話と、簡単にできる体操を実践します。運動しやすい服装で水分補給も忘れずに。

☆日 時：10月23日(水) 午後1時30分～

☆場 所：老人福祉センター 大広間

☆対 象：市内在住 60歳以上の方 ☆申込み：不要 ☆参加費：無 料

☆講 師：大阪ガスグループ福祉財団 健康トレーナー



## パソコン講座 ～Wordの基礎を学ぼう！～

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、パソコン操作のできる方

★日 時：10月25日(金)・11月1日(金)・8日(金)・15日(金) <<全4回>>

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：15名(応募多数の場合は抽選)

★受講料：無 料(教材費別途500円程度 初回日に徴収)

★申込期間：10月1日(火)～12日(土)

★申込方法：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・郵便での受け付けはできません。

初心者にも  
わかりやすいわぁ!



## 第62回 らくてん寄席

大いに笑って楽しいひと時を!

日 時：10月12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』

入 場：無 料

おまちして  
ま～す!



### 番組

唐亭一寸風	「短命」
らくてん亭水車	「代書屋」
猪名川亭まっ茶	「転宅」
五月家安庵	「手水回し」
柱祭蝶	「子猫」
【鳴り物】	らくてん亭さくら
	らくてん会社中

お友達とお誘いあわせの上お越しください

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大会、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

- 結核健診：11月26日(火) 13:00～ <<於:老人福祉センター>>
- バスツアー：11月29日(金) <詳細は後日発表>
- いちよう学園：11月26日、12月3日、10日、17日(全火曜日)
- 年忘れ演芸大会：12月21日(土) 開催予定 <<於:老人福祉センター>>
- 西成区民文化祭：令和2年1月26日(日) <<於:区民センター>>
- 新春コンサート：令和2年1月27日(月) <<於:区民センター>>

## 10月 園芸ボランティア活動日

(玄関前花壇の作業)

8日(火)

10:30～ (雨天中止)

短時間のお手伝いでも OK

お声かけください。



# 令和元年 10月行事案内

2019.10

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外
1	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞 踊 サ ー ク ル		ス マ ホ 教 室	
2	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	12:00~ バンパー大会・男	フ ラ ワ ー ア レ ン ジ 区老連大正琴	
3	木	午前 午後	民 謡 サ ー ク ル	書 サ ー ク ル		ギ タ ー ク ラ ブ	
4	金	午前 午後	いきいき百歳体操 踊りサークル	詩 吟 サ ー ク ル			
5	土	午前 午後			1:00~ 卓球サークル		
6	日	午前 午後	休 館 日				区民まつり
7	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	
8	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①	区老連拡大理事会		俳 画 サ ー ク ル ②	園芸V
9	水	午前 午後	書 道 サ ー ク ル い ち ょう 会	いきいき百歳体操	卓 球 大 会 ・ 男		
10	木	午前 午後		ス カ ッ ト ボ ー ル 大 会		俳 画 サ ー ク ル ①	
11	金	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連コーラス			英 会 話 サ ー ク ル ③ ス マ ホ 教 室	
12	土	午前 午後	らくてん寄席		12:00~ バンパーサークル		
13	日	午前 午後	休 館 日				
14	月	午前 午後	休 館 日 (体育の日)				
15	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞 踊 サ ー ク ル	バンパー大会・女		
16	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	区老連ペタンク大会
17	木	午前 午後	民 謡 サ ー ク ル	書 サ ー ク ル		ギ タ ー ク ラ ブ	
18	金	午前 午後	いきいき百歳体操 踊りサークル	詩 吟 サ ー ク ル		オ セ ロ 大 会	②13:00区老連福祉活動部
19	土	午前 午後	みんなで歌おう会				
20	日	午前 午後	休 館 日				
21	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①		卓 球 大 会 ・ 女	三 味 線 サ ー ク ル	
22	火	午前 午後	休 館 日 (即位礼正殿の儀)				
23	水	午前 午後	書 道 サ ー ク ル い ち ょう 会 ・ 高 齢 者 相 談	いきいき百歳体操			グ ラ ウ ン ド ゴ ル フ 大 会
24	木	午前 午後	13:00~ 誕 生 会			俳 句 サ ー ク ル	
25	金	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連コーラス	わ な げ 大 会		英 会 話 サ ー ク ル ③ ①初級パソコン講習	
26	土	午前 午後			11:30~ 卓球サークル男女混合		
27	日	午前 午後	休 館 日				
28	月	午前 午後			卓球サークルダブルス	ハ ン グ ル サ ー ク ル 三 味 線 サ ー ク ル	
29	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①			区 老 連 広 報 部 会	
30	水	午前 午後	いきいき百歳体操				
31	木	午前 午後					13:00南開公園 ペタンク大会

☆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。