

西成区老人福祉センターだより

11月



〒557-0033 西成区梅南 1-4-27

電話：6654-2951

FAX：6654-1504

年忘れ競技大会

12月の各競技大会は**事前申込制**です。

開催日当日の「飛び入り参加」はできません。今回は種目数の制限はありません。



☆競技種目：バンパー（男女別）、卓球（男女別）、わなげ、スカットボール、囲碁、将棋、オセロ

☆申込期間：11月19日（火）～ 各競技とも開催日前日までの申込み有効（下記日程表参照）

追加申込み、キャンセルは、事務室へ申し出てください。

☆申込方法：備え付けの用紙に記入し、事務室へ提出してください。

競技種目	開催日	開始時間	申込締切日
将棋大会	12月3日（火）	13:00	12月2日（月）
バンパー大会（男）	4日（水）	12:00	3日（火）
オセロ大会	6日（金）	13:00	5日（木）
卓球大会（女）	9日（月）	13:00	7日（土）
囲碁大会	11日（水）	12:00	10日（火）
スカットボール大会	13日（金）	13:00	12日（木）
わなげ大会	13日（金）	13:00	12日（木）
卓球大会（男）	16日（月）	13:00	14日（土）
バンパー大会（女）	18日（水）	13:00	17日（火）

※スカットボール大会とわなげ大会は、同会場、同時刻開催です。両方の参加も可能です。

お知らせ

★卓球サークル

「ダブルス大会」好評につき第3弾

日時：11月30日（土）

午後1時～

※参加申し込みは世話人（吉本・佐藤）まで

地域高齢者学級「いちょう学園」

学習意欲のわく爽やかな季節になりました。新しいことに挑戦してみましょ。楽しく学んで、健康づくり仲間づくりをしましょう。

★日時・内容

第1回 11/26（火）13:30 開講式
／無理なく楽しく健康づくり～3B体操～

第2回 12/3（火）13:30

足育講座～いつまでも動けるカラダづくりを目指して～

第3回 12/10（火）8:45 センター集合（りそな銀行前9時出発）
「大阪消防局、阿倍野防災センター」見学（バス利用）

第4回 12/17（火）13:30

立体カードで「干支飾り」を作ろう（カッターナイフ使用）
／開講式・いちょう会説明

★定員：30名（できるだけ全日程参加できる方）

★参加費：無料 ★申込期間：11/1（金）～先着順

★申込方法：来館のうえ事務室に本人申込み

※実費分は第1回に徴収します。

- ・保険料 第3回消防局見学 30円
- ・材料費 第4回立体カード 300円



百歳体操 毎週水曜日・金曜日

いくつになっても筋肉をつけることはできます

無理のない運動を長く続けることが大事です。

週に2回センターに通って元気になりましょ

① 10:30～ ② 11:15～

	1日（金）
6日（水）	8日（金）
13日（水）	15日（金）
20日（水）	22日（金）
27日（水）	29日（金）



日帰りバスツアー

主催 西成区老人福祉センター（生きがいと健康づくり推進事業）

秋の姫路をのんびり楽しむバスツアー。由緒あるお寺を訪ね、美しい庭園を散策しましょう。

行き先：姫路方面《紅葉の書写山「^{しよしゃざん}圓教寺」拝観》と《姫路城西御屋敷跡庭園「^{こうこえん}好古園」見学》

日時：令和元年11月29日（金）午前8時45分 センター出発（雨天決行）

参加費：4,630円（昼食代、拝観料、入園料等）

定員：45名

対象：市内在住60歳以上の方

申込み方法：11月1日（金）～12日（火）事務室に本人申込み

電話、FAXによる申込みはできません。

※申込者多数の場合は、11月15日（金）午後2時に抽選をします。

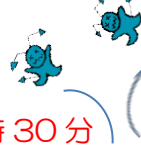
参加費は、15日（金）の抽選後、11月22日（火）までにお支払いください。



高齢者総合相談

口腔ケアはお口だけでなく、体全体の健康を維持するためにとても大切です。いくつになっても

楽しく食べて健康な生活を送りましょう。



■日時：11月27日（水）午後1時30分～3時30分

■場所：老人福祉センター 大広間 ■参加費：無料

■参加者：大阪市内にお住いの60歳以上の方

■講師：西成区歯科医師会 医師

※無料歯科相談 講習室

◆相談受付時間：午後1時～3時 歯科医師が相談に応じます。



第2回キャリア講座

シニアのためのお仕事講座

内容：シニアの求人に関する情報提供および応募の仕方について

日時：11月14日（木）

午前10時30分～12時

対象：区内在住の60歳以上の方

場所：老人福祉センター講習室

参加費：無料

講師：大阪市生活困窮者支援事業

「はぎさぼーと」相談支援員

キャリアコンサルタント 藤原健二郎氏

申込み：事務室まで

「結核健診」老人福祉センターに検診車が来ます！

6か月以上胸部エックス線検査を受けていない方は是非この機会に受けましょう！

★日時：11月26日（火）午後1時30分～3時終了

★集合場所：講習室 《結核検診車は「センター駐輪場」に停車します》

★内容：レントゲン撮影

★定員：80名

当日の申込みでOK!

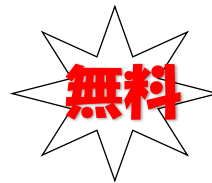
＝注意＝

●当日は先着順に、[番号札]と[問診票]をお渡しします。

番号順に撮影しますので、案内があるまで館内で待機し、指示に従ってください。

●「すこやか手帳」をお持ちの方はご持参下さい。

年に一度は結核健診を受けましょう。
早期発見・早期治療が大事です。



《みんなに聞いてほしい結核のお話》

日時・場所：

11月20日（水）
午後1時30分～2時
多目的室奥

保健センターの保健師が、プロジェクターを使ってわかりやすく説明をします。結核について正しい知識を身につけましょう。

結核は決して過去の病気ではありません

世話人会開催のお知らせ

各サークル世話人さんの出席をお願いします。

★日時：11月28日（木）午後3時30分～4時30分

★場所：老人福祉センター大広間

※演芸大会12月21日（土）に出演予定のサークルは必ず出席してください。



行岡医学技術専門学校から実習生が来ます。

今年度最後のグループです。

よろしく申し上げます。

11/18（月）～11/22（金）

令和元年 11月行事案内

2019.11

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外	
1	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		②初級パソコン講習		
2	土	午前 午後			1:00~ 卓球サークル			
3	日	午前 午後	休館日					
4	月	午前 午後	休館日 (文化の日)					
5	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル				
6	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	区老連歩こう会	
7	木	午前 午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ	センターベタンク大会予備日	
8	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 ③初級パソコン講習		
9	土	午前 午後			12:00~ バンパーサークル			
10	日	午前 午後	休館日					
11	月	午前 午後		区老連福祉活動部		ハングルサークル 三味線サークル		
12	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	
13	水	午前 午後	書道サークル いちょう会(館外)	いきいき百歳体操		オセロ大会		
14	木	午前 午後		わなげ大会		キャリア講座 俳画サークル①		
15	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	卓球大会・男	④初級パソコン講習		
16	土	午前 午後			11:00~ バンパーサークル紅白大会			
17	日	午前 午後	休館日					区民まつり
18	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	行岡実習生	
19	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル			行岡実習生	
20	水	午前 午後	いきいき百歳体操	手話サークル	13:30~14:00 結核のお話	区老連大正琴	区老連カラオケ大会 (区民センター)	
21	木	午前 午後	民謡サークル	書サークル	バンパー大会・女	ギタークラブ	行岡実習生	
22	金	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連コーラス	行岡実習生体力測定		英会話サークル③	行岡実習生	
23	土	午前 午後	休館日 (勤労感謝の日)					
24	日	午前 午後	休館日					
25	月	午前 午後				ハングルサークル 三味線サークル		
26	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①	いちょう学園①		結核健診	園芸V	
27	水	午前 午後	いきいき百歳体操 いちょう会・高齢者相談			1:00~3:00 歯科相談(歯科医師会)		
28	木	午前 午後	13:00~ 誕生会			俳句サークル	15:30~16:30 世話人会	
29	金	午前 午後	いきいき百歳体操			区老連広報部会	バスツアー(センター)	
30	土	午前 午後			13:00~ 卓球サークルダブルス大会			

- ☆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。