

# 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

# 9月号



入館時、マスク着用、「入館申込表」の記入、検温をお願いしています。  
センター利用にあたっては、利用時間を**2時間**、利用可能な遊戯は**事前予約制**としています。  
誕生会・センター主催の各大会・イベント・一部サークルは当面の間休止しています。

## 栄養セミナー《第2回》 ～骨・カルシウム セミナー～

骨を作る大切な栄養素「カルシウム」、日本人は慢性的にカルシウム不足といわれています。骨の健康を維持するポイントをわかりやすく教えていただきます。

- ★開催日：10月9日（金）午後1時30分～2時30分
- ★場 所：老人福祉センター 多目的室 or 大広間
- ★講 師：雪印メグミルク(株) 管理栄養士
- ★定 員：20名（先着順）
- ★申 込：9月16日（水）～



要申込

栄養セミナー《第1回》9月8日（月）開催  
人数に若干名余裕あり お問い合わせください

## 介護予防ポイント事業 ～事業登録時研修会～

あなたが好きなことや得意なことを活かせる場が見つかるかも。施設等での活動でポイントがたまります。

- 日 時：9月10日（木） 午後2時～4時
- 対 象：65歳以上の市内在住の方
- 場 所：老人福祉センター 大広間
- 定 員：15名（先着順）
- 持ち物：介護保険証、印鑑（スタンプ印不可）

要申込

若干名余裕あり

## 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

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

## 「いきいき百歳体操」

8月に参加された方もOK

要申込

### ★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》

★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）

※講習に参加されない方は

申込不要 自由参加

11時15分から百歳体操のみを行います。「大広間」

行岡医学技術専門学校の学生さんが、実習に来ます。気軽に声をかけてください。

## 園芸ボランティア（なでしこ会）

活動日9月8日（火）



9月から、舞踊サークル、踊りサークルを再開します。

踊りサークルは2部制とします（①1:00～②2:30～）詳しくは世話人にお問合せ下さい。  
コロナ対策（マスク着用、人数制限、三密を避ける）守って安全に活動してください。

## 「初めてのスマホ決済教室」

要申込

今からでも遅くない「初めてのスマホ決済」から「スマホ活用術」まで。

ソフトバンクスマートフォンアドバイザーが分かりやすく指導します。

- ★日 時：① 9月18日(金) 午後1時30分～3時30分  
② 9月30日(水) 午後1時30分～3時30分 <申し込みはどちらか一日のみ>

★定 員：各回 15名(申込み多数の場合抽選)

★申込受付：9月1日(火)～

- ★申込方法：・往復はがき (受講希望日、住所、氏名、年齢、昼間連絡のつく電話場番号、記入)  
・来館 「郵便はがき(63円)[裏白]」持参のうえ、センターにて申込書に記入  
※電話申込は不可

★締切り：①9月10日(木) ②9月17日(木) ※往復はがきは 各回締切日必着



## 「パソコン講座」～Wordワード入門講座～

要申込

パソコン初心者の方を対象に、Word(ワード)をわかりやすく指導します。

- ★日 時：10月23日・10月30日・11月6日・11月13日 (毎週金曜日 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

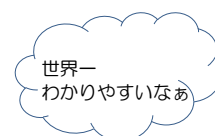
★講 師：NPO法人おおさかシニアネット

★定 員：12名(申込多数の場合抽選) ★費 用：テキスト代528円(予定)初回目徴収

★申込受付：10月1日(木)10時～

- ★申込方法：・往復はがき (住所、氏名、年齢、昼間連絡のつく電話場番号、記入)  
・来館 郵便はがき(63円)持参のうえ申込書に記入  
※電話申込は不可

★締切り：10月14日(水) ※往復はがきは 10月14日必着



## 「転倒予防教室」

2回連続教室

要申込

寝たきりになる原因の一つに、膝痛や転倒による骨折などがあります。

これらは日頃の簡単な運動で予防が可能です。今回の教室では転倒予防に役立つ運動をご紹介します。

- ★日 時：10月8日(木)・22日(木) 午後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/介護予防運動指導員 河野千恵子先生

★定 員：20名(先着順)

★申込受付：9月16日(水)10時～ (2回とも出席できる方)

★申込方法：本人申込み(来館または電話)



## 第2回キャリア講座 ～生きがいとゆとりを持った生活について考えてみませんか？

要申込

日々の暮らしのことや仕事について、シニア向けの求人や、応募から採用までのながれなど具体的にお話しをします。

- ★日 時：10月22日(木) 午後1時30分～2時30分

★講 師：大阪市生活困窮者支援事業「はぎさぽーと」相談支援員(キャリアコンサルタント) 藤原 健二郎氏

★定 員：20名 ★申し込み：事務室まで

3つの密(密閉、密集、密接)を避けるとともに新しい生活様式を取り入れましょう

- ①身体的距離の確保、②マスク着用、③手洗い、手指消毒などの実行を忘れずに!

# 令和2年 9月行事案内

2020.9

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	その他 ②クラブ室	
1	火	午前 午後		舞踊サークル				
2	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	⑦区老連役員会 10:00~	
3	木	午前 午後				ギタークラブ		
4	金	午前 午後		いきいき百歳体操				
5	土	午前 午後						
6	日	午前 午後	休館日				カーペット清掃	
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	行岡実習生	
8	火	午前 午後	栄養セミナー(雪印)			俳画サークル②	園芸V 行岡実習生	
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				
10	木	午前 午後	ポイント事業説明会	行岡実習生体力測定		俳画サークル①	行岡実習生	
11	金	午前 午後	いきいき百歳体操			英会話サークル③	行岡実習生	
12	土	午前 午後						
13	日	午前 午後	休館日					
14	月	午前 午後				ハングルサークル 三味線サークル		
15	火	午前 午後		舞踊サークル				
16	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		
17	木	午前 午後				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①13:00②14:30	スマホ教室				
19	土	午前 午後						
20	日	午前 午後	休館日					
21	月	午前 午後	休館日 (敬老の日)					
22	火	午前 午後	休館日 (秋分の日)					
23	水	午前 午後	書道サークル	いきいき百歳体操				
24	木	午前 午後				俳句サークル		
25	金	午前 午後	いきいき百歳体操			英会話サークル③		
26	土	午前 午後						
27	日	午前 午後	休館日					
28	月	午前 午後				ハングルサークル 三味線サークル		
29	火	午前 午後						
30	水	午前 午後	いきいき百歳体操	スマホ教室				

- ☆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
- ☆カラオケ・詩吟・民謡・コーラスは当面の間、活動休止