

# 西成区老人福祉センターだより

〒557-0033 大阪市西成区梅南 1-4-27

電話:06-6654-2951 FAX:06-6654-1504

指定管理者 西成区社会福祉協議会ホームページ こちらから⇒



# 5月



老人福祉センターは市内在住の60歳以上の方が利用できます。利用にあたっては大阪市の老人福祉センター発行の利用証が必要です。初めての方は、健康保険証等、住所・氏名・年齢のわかるものをお持ちください。館内は土足厳禁です。 【休館日】日曜日、祝日休日、年末年始 【開館時間】10:00~17:00

大阪府の「緊急事態宣言」の発出に伴い

大阪市の指示により

**4月26日(月)~5月11日(火)まで「臨時休館」とさせて頂きます。**

皆様方には大変ご不便をおかけしますが、ご理解頂きますようお願いいたします。

※緊急事態宣言の期間が延長された場合は休館が延長することもあります。

11日で解除された場合は、5月22日(土)まで開館します。

解除しましたら「いきいき百歳体操」「サークル活動」「一般利用」ができます。

尚、5月24日(月)から9月中旬まで(準備期間含む)は

**「ワクチン接種会場」に使用するため休館(一般利用、サークルは利用休止)いたします。**

(百歳体操は6月16日以降、緊急事態宣言が解除されましたら再開する予定です)

状況によっては、日程が変更になる場合がありますので、今後の予定は



「電話」「玄関前掲示」「西成区社会福祉協議会ホームページ」「センターだより」  
などでご確認ください。

※各種相談、老人福祉センター利用に関するお問い合わせなどは、休館中も

電話等でお受けいたします。

(月曜日から土曜日 午前10時から午後5時まで)

老人福祉センターではワクチン接種に関するお問い合わせはお受けしておりません

## 予告

老人福祉センターが再開しましたら、盛りだくさんの企画を準備しています。

★「手作り講習会」 ★「認知症予防教室」 ★「交通事故とその責任」なんでも相談会 ★スマートフォン講座

★世代間交流会 ★健康セミナー ★転倒予防教室 ★栄養セミナー ★いきいき百歳体操ステップアップ講座  
などなど…… ☆開催順に周知し、9月の開館後、申込み受付けを開始します。是非お楽しみに！

## 入館時のお願い

入館の際には「マスク着用」「入館受付表の記入」「検温」をお願いします。



館内では「密にならない」「大きな声で会話をしない」「手洗い・手指消毒」を守ってください

### いきいき百歳体操 5月の予定

5月 11日に緊急事態宣言が解除された場合

12日 (水)	14日 (金)
19日 (水)	21日 (金)



### おうちで百歳体操をやってみよう！

スマートフォン・パソコンをお使いの方は、

【大阪市ホームページ】から

動画がご覧になります。



くらし



高齢者 介護



健康な体づくりのために



ここと からだの元気づくり（予防・学習）



予 防



百歳体操を始めよう



いきいき百歳体操動画

(YouTube)

スマホでホームページを検索してみよう！



「いきいき百歳体操」「かみかみ体操」「しゃきしゃき体操」などの動画もあります。

### フレイルを予防しよう！

自粛生活が続くと、家に閉じこもりがちになり、身体や頭の働きが低下します。生活動作がしにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。フレイルの進行を予防するためにも、百歳体操を続けて行いましょう。

開催の日程は電話でお問い合わせください。

### 百歳体操の6月16日（水）以降の予定

水曜日・金曜日 ①10:30～ ②11:15～

今までどおり、1日2回の予定で実施します。（但し、体操以外の利用はできません。）

ワクチン接種実施日以外ですので、安心して来ていただけます。

感染予防対策のため、人数が多くなれば入室できないこともあります。

### ワクチン接種期間中も百歳体操をします



〒557-0033 大阪府大阪市西成区梅南1-4-27

電話：06-6654-2951 ファックス：06-6654-1504

開館時間 開館時間：午前10時～午後5時

休館日 日曜日、祝日、年末年始

交通案内 ▶ 大阪メトロ四つ橋線「花園町」駅から徒歩5分

# 令和3年 5月行事案内

2021.5

日	曜	午前	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外
午後							
1	土	午前					
2	日	午前	休館日				
3	月	午前		休館日 (憲法記念日)			
4	火	午前		休館日 (みどりの日)			
5	水	午前	休館日 (こどもの日)				
6	木	午前					
7	金	午前	4月26日から5月11日まで 緊急事態宣言発出に伴い <b>臨時休館</b>				
8	土	午前	※12日から22日までの予定は変更になる事も ありますので、事前にご確認をお願いします。				
9	日	午前					
10	月	午前					
11	火	午前					
12	水	午前	書道サークル	いきいき百歳体操			
13	木	午前					
14	金	午前		いきいき百歳体操		俳画サークル①	英会話サークル③
15	土	午前					
16	日	午前	休館日				
17	月	午前	英会話サークル②				
18	火	午後	英会話サークル①			三味線サークル	
19	水	午前		舞踊サークル			
20	木	午後	午前				
21	金	午前	いきいき百歳体操				
22	土	午前		詩吟サークル			
23	日	午前	休館日				
24	月	午前	5月24日から9月13日まで(予定)				
25	火	午前		ワクチン接種会場使用のため			
26	水	午前		<b>休館</b>			
27	木	午前		(百歳体操は6/16から再開する予定です)			
28	金	午前					
29	土	午前					
30	日	午前	休館日				
31	月	午前					

☆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～

☆卓球・カラオケサークル・コーラスサークルは当面の間、活動休止

☆各種大会・誕生会は、当面の間中止