

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
<https://nishinari-shakyo.jp>

こちらから⇒



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。
 (講習会やサークル、各種大会などに参加されるすべての方が対象)
 初めてのの方は、健康保険証等〈住所・氏名・年齢〉のわかるものをご持参ください。
 館内は土足厳禁です。スリッパ、上履きなどは各自お持ちください。
 【休館日】日曜日、祝日休日、年末年始 【開館時間】10:00~17:00

新しい利用証をお渡ししています

来館時には必ず利用証を提出してください

参加者募集!

わなげ大会 6月19日(木)
スカットボール大会 6月26日(木)
 開始時間：午後1時~

【各大会とも事前申込みが必要です】

申込み：6/2(月) 10:00~(来館か電話にて)

※「キャンセル」や「当日欠席」は連絡をお願いします

サークル世話人会

各サークルから必ず参加してください

日時：6月11日(木)
 午後1時30分~

いきいき百歳体操【水曜日・金曜日】

①	10:15 ~	10:45
②	10:55 ~	11:25
③	11:35 ~	12:05

参加希望の方は事務室までお声かけください

ラジオ体操は毎日やっています

11:00 ・ 14:30

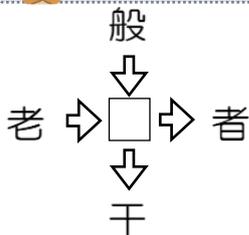
多目的室へお入りください



脳トレにチャレンジ!!

■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと
 二字熟語ができます



●ことば探し

マス目の中に「きのこ類」の
 名前が12個隠れています。

と	り	ゆ	ふ	ひ	ら	た	け
ぶ	え	の	き	だ	け	あ	た
な	り	ー	し	く	な	め	こ
し	ん	ゆ	ま	い	ら	な	む
め	ぎ	つ	け	ー	た	げ	ぶ
じ	た	し	ま	い	た	け	え
け	ま	つ	し	ゆ	る	ー	む
た	ち	ま	ぼ	る	ち	ー	に

★ナンプレに挑戦

「たて」「よこ」「3×3の双」
 の中には、それぞれ1から
 9までの数字が入ります。

			8	3				5
6				5				2
3	5				4			
		2		4	1			
			2		3		8	
						6	9	
7				6		4		
	2	4				3		6
	3				9	2		

◆難読漢字

- 梯子 高所作業には必須です。はずされないように
- 黴菌 アンパンマンの最大の敵? ●●マン
- 旱 雨が降らず地面がカラカラに乾くこと。
- 歩荷 山に荷物を担いで登る事、またその人
- 門 左右の扉を開かないようにするための物。
- 鮎 ♪秋田名物八森(はちもり)~♪で有名

講座、講習会などの申込みは「来館・電話」とも、**ご本人様のお申込み**に限ります。
申込み後のキャンセルや当日欠席される場合は連絡をお願いします

認知症予防教室 ～回想法～

無料 先着順

回想法は、脳を活性化し精神状態を安定させます。
続けることで認知症の進行予防効果があると言われて
います。懐かしいお話を聞きましょう。

日 時：6月12日(木) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 大広間

講 師：秋山真之先生

定 員：35名程度

申込み：受付中(来館か電話にて)



転倒予防教室

無料 先着順

転倒による骨折を防ぎ、入院や寝たきりにならない
よう、筋力を維持するための体操を楽しく学びます。

日 時：6月24日(火) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

講 師：河野千恵子先生

定 員：25名程度

申込み：受付中(来館か電話にて)



らくてん寄席

無料 先着順

らくてん会さんによる落語会です。

大いに笑って楽しいひと時をお過ごしください。

日 時：7月19日(土) 午後1時30分～3時30分

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：40名程度

申込み：6/18(水) 10:00～(来館か電話にて)



心も体もリフレッシュ!

無料 先着順

～音楽と運動のコラボレーション～

三線の演奏に合わせて体を動かしましょう。

・ダンス体験・デモンstrーション

日 時：7月5日(土) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：25名程度

申込み：6/3(火) 10:00～(来館か電話にて)



エンターテイメント講座

無料 先着順

～ほっこり、まったり、みんなで一緒に歌いましょう～

日 時：7月15日(火) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：40名程度

申込み：6/13(金) 10:00～(来館か電話にて)



男の学び舎 第7弾

男性限定 無料 先着順

～モルック体験会～

棒を投げてピンを倒し点数を競うフィンランドで
開発された競技です。一度体験してみませんか?

日 時：7月22日(火) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：20名程度

申込み：6/10(火) 10:00～(来館か電話にて)



ポッチャ交流大会

募集 無料 抽選

誰もが楽しむことができるユニバーサルスポーツ
であるポッチャの体験を通して、社会参加や地域
交流の輪を広げましょう。

日 時：7月10日(木) 午後1時30分～3時30分

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：42名

申込み：6/10(火) 10:00～(来館か電話にて)

締切り：7/3(木) 17:00

定員を超えた場合4日に公開抽選をします。

※当選の発表はセンター内に掲示します。

個人的に当落のお知らせはいたしません。



知れば楽しい漢字の話

無料 先着順

～漢字 de 脳トレ～

漢字の魅力を再発見しよう! 漢字パズルやクイズなど
で楽しく漢字を学びましょう。

日 時：7月29日(火) 午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：30名程度

申込み：7/1(火) 10:00～(来館か電話にて)



百歳体操ステップアップ講座

無料 先着順

いつもの百歳体操をステップアップするための講座で
す。「百歳体操を続けている方」は体の動かし方などの
再確認を。「初めての方」は体操の基本をしっかり学ん
でこれから百歳体操を続けましょう。

日 時：8月7日(木) か 8月21日(木)

午前10時30分～正午 <どちらか1回>

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：各25名程度

講 師：健康運動指導士 長谷川 司先生

申込み：7/1(火) 10:00～(来館か電話にて)



5/22 男の学び舎 ポッチャ大会

「男の学び舎 第6弾」として開催。
西成区内でポッチャ熱が高まっています。全体的には女性の



方が多いため、遠慮がちな男性に体験していただきたい思いから、男性限定の大会を開催。思う存分ポッチャを体験していただきました。審判は「ポッチャサポーター養成講座」受講者の方にお手伝いいただきました。これからも世代間交流や男女混合などの大会にも参加をお待ちしています。

5/8・22 百歳体操ステップアップ講座

「新しい気付き」や「自己流になっていた体の使い方を修正」次からの百歳体操に活かしましょう



5/28 手芸講習会 ~ゆび編みで作る小物入れ~

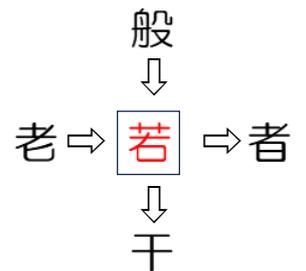
靴下のハギレを使って小物入れを作りました。皆さん真剣に取りくんでおられ、かわいい作品が完成しました。



脳トレにチャレンジ!! 《解答》

■熟語を作ろう

- 般若 (はんにゃ)
- 老若 (ろうにゃく)
- 若干 (じゃっかん)
- 若者 (わかもの)



★ことば探し

と	り	ゆ	ふ	ひ	ら	た	け
ぶ	え	の	き	だ	け	あ	た
な	り	ー	し	く	な	め	こ
し	ん	ゆ	ま	い	ら	な	む
め	ぎ	つ	け	ー	た	げ	ぶ
じ	た	し	ま	い	た	け	え
け	ま	つ	し	ゆ	る	ー	む
た	ち	ま	ぼ	る	ち	ー	た

1. しいたけ
 2. めいたけ
 3. えりんぎ
 4. えのきだけ
 5. まつたけ
 6. なめこ
 7. ぶなしめじ
 8. ひらたけ
 9. まっしゅるーむ
 10. きくらげ
 11. とりゆふ
 12. ぼるちーに
- 「世界三大きのこ」とは
• とりゆふ・まつたけ
• ぼるちーに

●ナンプレに挑戦!

2	7	1	8	3	6	9	4	5
6	4	9	1	5	7	8	2	3
3	5	8	9	2	4	7	6	1
8	9	2	6	4	1	5	3	7
5	6	7	2	9	3	1	8	4
4	1	3	7	8	5	6	9	2
7	8	5	3	6	2	4	1	9
9	2	4	5	1	8	3	7	6
1	3	6	4	7	9	2	5	8

◆難読漢字

- 梯子 はしご
- 黴菌 ばいきん
- 早 ひでり
- 歩荷 ぼっか
- 冨 かんぬき
- 鮎 ハタハタ

令和7年6月 行事案内

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15～ ②10:55～ ③11:35～ </div>						1
	2	3	4	5	6	7	8
午前	英会話②	カラオケ③ 舞踊	いきいき百歳体操 フラワーアレンジ		いきいき百歳体操		休館日
午後	英会話①	eスポーツ体験日	手話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	民謡 ギター	詩吟	12:30 バンパーサークルシングル	
	9	10	11	12	13	14	15
午前	ハングル	カラオケ② (老ク)拡大理事会	いきいき百歳体操 書道		いきいき百歳体操 踊り 英会話③		休館日
午後	三味線	カラオケ①	(老ク)大正琴 <div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">13:30 世話人会</div>	認知症予防教室	(老ク)コーラス	12:30 卓球サークルペア	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	英会話②	カラオケ③ 舞踊	いきいき百歳体操 (行岡実習生)	(行岡実習生)	いきいき百歳体操 (行岡実習生)		休館日
午後	英会話①		手話 (老ク)カラオケ	民謡 ギター わなげ大会	詩吟 誕生会	12:30 バンパーサークルダブルス	
	23	24	25	26	27	28	29
午前	ハングル	カラオケ②	いきいき百歳体操		いきいき百歳体操 踊り 英会話③		休館日
午後	三味線	カラオケ① 転倒予防教室	いちょう会	俳句 スカットボール大会	(老ク)コーラス	12:30 卓球サークルシングル	
	30	☆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: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～ わなげ大会・スカットボール大会・誕生会(3ヶ月に一回)は午後1時～ ★(太字)の事業・大会は事前申込制 ★(老ク)は老人クラブ連合会の事業・サークル					
午前							
午後							