

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

《e スポーツ体験日》 みんなでやってみよう！

ボウリングやテニス、的当て等のゲームを体験してみませんか？申込み不要！自由に参加できます
日 時：7月25日(金) 午後2時～午後4時30分

スカットボール大会 7月24日(木)

わなげ大会 7月30日(水)

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：7/1(火) 10:00～(来館か電話にて)
当日の欠席、事前キャンセルは連絡をしてください



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



《e スポーツ》ボウリング大会 無料 受付中 抽選

テレビゲームする「ボウリングゲーム」の大会です。
気軽にボウリングを楽しめます

日 時：8月22日(金)

午後1時30分～午後3時30分

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：20名 (定員越えたら抽選)

申込み：7/25(金)～締切り8/18(月)

19(火)に抽選 発表はお問合せください



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



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

奥
↓
銀 → □ → 脚
↓
列

◆難読漢字

- ・桜桃 生産量第一位は山形県
- ・蓴菜 池で育つ水草 トウロンとした食感 高級食材
- ・棚機 乙女が神事に使う着物を織るための道具。
- ・軍鶏 闘鶏や食用に適した鳥
- ・雀斑 小さいシミ 紫外線が大敵
- ・旋毛 頭頂部のうず。右巻き、左巻き、2つ3つの人も
- ・燐寸 火を起こす道具 これを売っていた少女の物語は有名

●ことば探し

マス目の中に「きのご類」の
名前が12個隠れています。

と	よ	に	と	ね	お	お	ば
う	ら	し	さ	う	し	ん	み
だ	い	こ	ん	す	が	つ	お
ぎ	よ	か	し	み	わ	ら	ん
に	ぼ	か	よ	こ	つ	さ	し
す	ん	う	う	わ	に	ば	よ
お	が	に	さ	ば	ね	だ	う
ら	う	び	く	い	ぎ	す	が

<https://noikiiki.info> コトバサガシ

★ナンプレに挑戦

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

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

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

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：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：受付中（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も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）



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）



～バスで行く工場見学～

参加費要 先着順

「モリタ三田工場見学！」

アジア最大級の消防車製造工場を見学してみませんか？

★見学中は休憩することができません。

歩行に自信のない方はご遠慮願います。

行き先：モリタ三田工場（兵庫県三田市）

日 時：8月19日（火）（工場見学2時～3時）

集合時間：午前11時50分（出発：12時）

集合場所：西成消防署 裏

西成消防署帰着予定：17：00頃

参加費：28円（保険代）

定 員：30名

対 象：市内在住の60歳以上の方

申込み：7/17（木）10：00～（来館のみ受付）

参加費を添えてお申込みください。



シニア向けスマホ体験講座

無料 多数抽選

～スマートフォン体験講座～iPhone 入門編

＜スマートフォンは一人一台貸出します＞

日 時：8月8日（金）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：20名（応募多数の場合抽選）

申込み期間：7/8（火）～7/29（火）

申込み：・来館の場合、85円ハガキ持参

・往復はがきの場合、＜氏名、住所、年齢、電話番号＞を記入の上郵送 **締切日までに必着！**



認知症サポーター養成講座

無料 先着順

認知症を正しく理解し認知症の方やその家族を見守る

「応援者」になりませんか。認知症について学びます。

日 時：8月28日（木）午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター大広間

定 員：20名程度 市内在住 **【年齢不問】**

申込み：8/1（金）10：00～（来館か電話で本人申込み）



敬老大会

無料 申込不要

健康長寿を祝ってみんなで楽しく過ごしましょう。楽しいパフォーマンスもあります。

開催日：9月13日（土）

開 演：正午（12：00）

開 場：午前11時

場 所：老人福祉センター全館



6月の事業報告

6/3 e スポーツ体験会

e スポーツの体験会を開催しました。
コツをつかむと高得点も狙えるようになります。



6/12 認知症予防教室

懐かしくて楽しいお話を聞いて頭も気分もリフレッシュしました。



6/12 転倒症予防教室

長く続けている百歳体操を効果的に行えるようアドバイスを受けました。



6/20 誕生会

おめでとうございます

(4月・5月・6月お誕生日の方)

4月5月6月生まれの方をお祝いしました

今回は舞踊サークルの富壽先生にお祝いの踊りを披露していただきました。次回は9月に7月8月9月生まれの方をお祝いします。



スカットボール大会

わなげ大会

申込みは大会前日までです



脳トレにチャレンジ!! 《解 答》



奥
↓
銀⇒行⇒脚
↓
列

■熟語を作ろう

- ・奥行 (おくゆき)
- ・銀行 (ぎんこう)
- ・行列 (ぎょうれつ)
- ・行脚 (あんぎゃ)

◆難読漢字

- ・桜桃 さくらんぼ
- ・蓴菜 じゅんさい
- ・棚機 たなばた
- ・軍鶏 しゃも
- ・雀斑 そばかす
- ・旋毛 つむじ
- ・燐寸 マッチ

★ことば探し

と	よ	に	と	ね	お	お	ば
う	ら	し	さ	う	し	ん	み
だ	い	こ	ん	す	が	つ	お
ぎ	よ	か	し	み	わ	ら	ん
に	は	か	よ	こ	う	さ	い
す	ん	う	う	わ	に	ば	よ
お	か	に	さ	ば	ね	だ	う
ら	う	び	く	い	ぎ	す	が

1. にら
2. かぼす
3. みょうが
4. わさび
5. とうがらし
6. みつば
7. にんにく
8. おおば
9. だいこん
10. しょうが
11. ねぎ
12. さんしょう

●ナンプレに挑戦!

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

令和7年7月 行事案内

2025.7

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5	6
午前	 セタの笹を 2日に飾ります	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			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 13:30 心も体もリフレッシュ!	
	7	8	9	10	11	12	13
午前	英会話②	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	英会話①	カラオケ①		ポッチャ交流会	(老ク)コーラス	12:30 卓球サークルペア	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	ハングル	カラオケ③ 舞 踊	いきいき百歳体操		いきいき百歳体操		休館日
午後	三味線	エンタテインメント講座	手 話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	民 謡 ギター	詩 吟	12:30 バンパーサークルダブルス 13:30 らくてん寄席	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日 (海の日)	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		カラオケ① 男の学び舎モルック	いちょう会	俳 句 スカットボール大会	eスポーツ体験日 (老ク)コーラス	12:30 卓球サークルシングル	
	28	29	30	31			
午前	ハングル		いきいき百歳体操		いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15～ ②10:55～ ③11:35～		
午後	三味線	漢字で脳トレ	わなげ大会				

☆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: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～