

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⇒



あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしく願いいたします



百歳体操ステップアップ講座

無料 先着順 受付中

いつもの百歳体操をステップアップさせる講座です。

「百歳体操を続けている方」は自己流の改善。

「初めての方」は体操の基本をしっかり学んでこれからの百歳体操に活かしましょう。

日 時：2月5日(木) か 2月19日(木)
午前10時30分～正午 <どちらか1日>

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：30名程度 申込み：受付中



健康セミナー

無料 先着順

～睡眠について学びましょう～

睡眠不足は健康や美容にも悪影響を及ぼします。
最適な睡眠時間とは？

質の高い睡眠について学びます。

日 時：2月20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：25名程度(先着順)

申込み：1/23(金) 10:00～(来館か電話にて)



歯科セミナー

無料 先着順

～災害時の口腔ケアと誤嚥性肺炎の予防について～

日 時：2月13日(金)

講 演：午後1時30分～2時30分 (大広間)

歯科相談：午後1時30分～3時 (クラブ室)

講 師：西成区歯科医師会

場 所：老人福祉センター大広間

定 員：25名程度

申込み：1/8(木) 10:00～(来館か電話にて)



相談は
どなたでも

シニア向けスマホ体験講座

無料 多数抽選

～iPhone スマホで始めよう！災害の備え～

日 時：2月6日(金) 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(応募多数の場合抽選)

申込み期間：1/6(火)～1/27(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！

<スマートフォンは一人一台貸出します>



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。体験を通して社会参加や地域交流の輪を広げましょう。(チーム対抗戦)

日 時：2月12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：1/14(水) 10:00～2/5(木) 17:00

(来館か電話にて)

定員を超えた場合6日(金)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。

個別に当落のお知らせはいたしませんので、

必ずご本人が確認をしてください。(電話可)

キャンセル待ちの方へは、キャンセルが出た時点でその都度連絡をします。



注意：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いたします

知れば楽しい漢字の話

無料 先着順

～漢字 de 脳トレ～

漢字パズルやクイズで楽しく漢字を学びましょう。
漢字にまつわる興味深いお話しが聞けますよ。

日 時：1月22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：30名程度

申込み：受付中 10:00～(来館か電話にて)



男の学び舎 第10弾

男性限定 無料 先着順

～けん玉教室～

転倒予防や脳の活性化、集中力アップ、ほど良い全身運動で「けん玉」は健康にとっても良いのです。技の習得にチャレンジしてみませんか？

日 時：1月30日(金) 午後2時～3時30分

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：20名(先着順)

申込み：受付中 10:00～(来館か電話にて)



西成区民文化祭

センターから出演・出展があります

日 時：1月25日(日) 10:00～16:00

場 所：区民センター

(西成区岸里 1-1-50)

出 演：舞踊サークル・ギタークラブ

老人クラブ大正琴サークル

作品展示：書道サークル・俳句サークル



世代間交流事業 環境セミナー

無料 先着順

大阪ブルーオーシャン×プラスチック廃材アート

世界的に問題となっている海洋ごみについて考えます。プラスチックファイル製造企業からいただいた廃材を使って、額アートを作ります。こどもたちとの交流事業です。

日 時：1月17日(土) 午後2時～午後4時

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：15名程度

申込み：12/19(金) 10:00～(来館か電話にて)



川柳体験教室

無料 随時受付中

気軽にできて奥の深い「川柳」です。興味のある方、一度参加してみませんか？ 今からでも大丈夫！

日 時：⑤ 1月8日(木)

⑥ 2月5日(木)

午後1時30分～3時

場 所：老人福祉センター 多目的室奥



いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日

① 10:15～ ② 10:55～ ③ 11:35～

休館中はおうちでもやってね！！

実はすごい！ラジオ体操

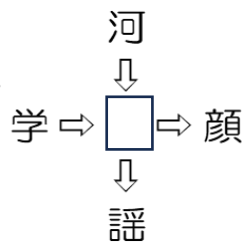
毎日必ずやっています！ 参加自由

11:00 14:30



■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと
二字熟語ができます。



脳トレにチャレンジ!!

●ことば探し

マス目の中に「冬」に関する
ことばが12個隠れています。



★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。

◆難読漢字

- ・ 鰯 酒 日本酒のおいしい飲み方
- ・ 海鼠腸 ウニ、カラスミと並んで三大珍味
- ・ 棕 櫚 たわしやほうきの材料
- ・ 柚 子 香り豊かな果物。お風呂にも
- ・ 熊 日本最大の陸上動物
- ・ 熊 猫 日本からいなくなる？

ま	み	ね	か	ま	く	ら	こ
ん	か	ゆ	き	だ	る	ま	た
ゆ	ん	お	し	よ	う	が	つ
く	き	ね	お	も	つ	よ	う
り	く	が	ら	み	ば	て	つ
す	き	ー	つ	か	そ	し	ら
ま	ん	り	お	せ	せ	か	ら
す	け	ー	と	ら	ん	お	す

<https://noikiiki.info> コトバサガシ

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

令和8年1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
				1	2	3	4
午前	いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15～ ②10:55～ ③11:35～			休館日 (元日)	休館日	休館日	休館日
午後							
	5	6	7	8	9	10	11
午前	英会話②	カラオケ③ 舞 踊	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	英会話①		手 話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	川柳体験教室 ギター	(老ク)コーラス	12:30 卓球サークルペア	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	休館日 (成人の日)	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		休館日
午後		カラオケ①		民 謡 ギター	詩 吟	12:30～ バンパーサークルシングル 14:00～ 世代間環境セミナー	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	英会話②	カラオケ③ 舞 踊	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 (区民文化祭)
午後	英会話① 三味線	スカットボール大会	手 話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	俳 句 漢字de脳トレ	(老ク)コーラス ジャガピー杯予選	12:30 卓球サークルシングル	
	26	27	28	29	30	31	
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		
午後	三味線	カラオケ①	いちよう会	民 謡 わなげ大会	男の学び舎けん玉	12:30 バンパーサークルダブルス ジャガピー杯本選	

☆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(6月9月12月3月)は午後1時～



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

サークル名		実施曜日	実施時間	サークル名		実施曜日	実施時間
1	英会話①	第1・3月曜日	1時～2時30分	11	カラオケ①	第2・4火曜日	1時30分～3時30分
2	英会話②	第1・3月曜日	10時30分～12時	12	カラオケ②	第2・4火曜日	10時30分～12時30分
3	英会話③	第2・4金曜日	10時15分～12時	13	カラオケ③	第1・3火曜日	10時30分～12時30分
4	手 話	第1・3水曜日	1時30分～3時30分	14	舞 踊	第1・3火曜日	10時30分～11時45分
5	書 道	第2水曜日	10時15分～12時	15	ハングル	第2・4月曜日	10時30分～12時
6	民 謡	第1・3木曜日	1時30分～2時30分	16	ギター	第1・3木曜日	1時30分～3時30分
7	詩 吟	第1・3金曜日	1時30分～3時30分	17	三味線	第2・4月曜日	1時30分～3時30分
8	踊 り	第2・4金曜日	10時30分～12時30分	18	いちょう会	第4水曜日	1時30分～3時30分
9	俳 句	第4木曜日	1時30分～3時30分	老人クラブ	大正琴	第1・3水曜日	1時30分～3時30分
10	フラワー	第1水曜日	10時30分～12時30分		コーラス	第2・4金曜日	1時30分～3時30分
	カラオケ				第1・3水曜日	1時30分～3時30分	



最寄り駅

大阪メトロ 四ツ橋線 「花園町駅」西へ徒歩5分
 大阪シティバス「西成区老人福祉センター」前
 48号52号「あべの橋」方面
 48号「住之江公園」方面 52号「なんば」方面

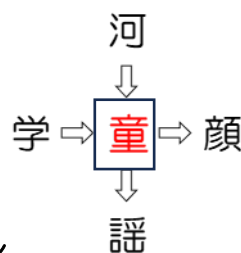
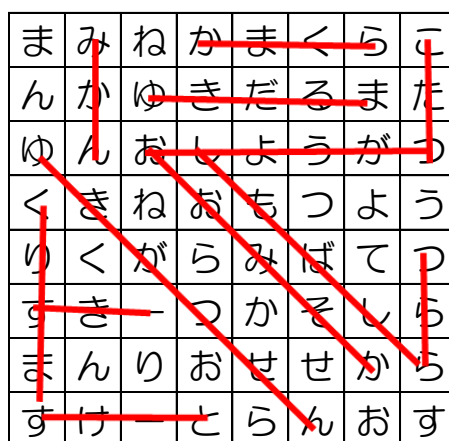
◆難読漢字

- ・鰯 酒 ひれざけ
- ・海鼠腸 このわた
- ・棕 櫚 しゅろ
- ・柚子 ゆず
- ・熊 ひぐま
- ・熊 猫 ぱんだ



- | | |
|-----------|------------|
| 1. かまくら | 7. つらら |
| 2. ゆきだるま | 8. みかん |
| 3. おしょうがつ | 9. くりすます |
| 4. すきー | 10. しもばしら |
| 5. すけーと | 11. おおみそか |
| 6. こたつ | 12. ゆきがっせん |

★ことば探し



■熟語を作ろう

- ・河童 (かっぱ)
- ・学童 (がくどう)
- ・童謡 (どうよう)
- ・童顔 (どうがん)

●ナンプレに挑戦!

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

サークルに入会しませんか?

興味のあるサークルが見つかったら見学をしてみましょ。開催日は

← 左ページのカレンダーで確認し

見学の申込みをしてください。

お問合せは事務室まで。



感染症対策の基本は

「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。こまめな「手洗い」や「うがい」で感染症を予防しましょう。

熱や咳がでるときは外出は控えましょ



脳トレにチャレンジ!! <解答>

