

# 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⇒



## 認知症予防教室 ～回想法～

無料 先着順

懐かしい昭和の時代を思い出すことで、脳が活性化され認知症の予防に繋がります。

日 時：3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：2/10(火) 10:00～(来館か電話にて)



## 世代間交流事業 わなげ・スカットボール大会

無料 先着順

子どもたちと一緒に「わなげ」と「スカットボール」を楽しみましょう。

日 時：3月7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：20名程度

申込み：2/6(金) 10:00～(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、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：3月17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：2/12(木) 10:00～(来館か電話にて)



## 手作り講習会

材料費要 先着順

### ～かぎ針編みで可愛すぎる苺の巾着ポーチ～

編み物が苦手な方も大丈夫！基本の編み方を覚えてチャレンジしてみませんか。

日 時：2月27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

参加費：100円(当日集めます)

持ち物：8号かぎ針・とじ針(大)・ひも通し・ハサミ

申込み：2/3(火) 10:00～(来館か電話にて)



## シニア向けスマホ体験講座

無料 多数抽選

～スマホでセキュリティと健康管理を体験～

日 時：3月26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(応募多数の場合抽選)

申込み期間：2/24(火)～3/16(月)

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＞



iphone

## 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：3月19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 持ち物：筆記用具

講 師：芝原 功先生

申込み：2/19(木) 10:00～(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：3月21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：2/20(金) 10:00～(来館か電話にて)



## 百歳体操体力測定 <百歳体操を続けている方>

無料

日 時：3月6日(金)

① 10:45～ ② 11:25～ ③ 12:05～

申込み：2/6(金) 10:00～(来館か電話にて)

センターで百歳体操を続けている方

※記録用紙の準備がありますので必ずお申込みください

**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します

## 男の学び舎 第10弾

男性限定 無料 先着順

### ～男の体操教室～

軽いストレッチと筋トレ、簡単なリズム体操で楽しく運動！

日 時：3月27日(金) 午後1時30分～2時30分

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：20名程度

講 師：フィットネスインストラクター坂之上 秀子先生

申込み：2/18(水) 10:00～



## 《eスポーツ》ボウリング大会

無料 抽選

TVゲームである「ボウリング」の大会です。

気軽にボウリングを楽しめます。

日 時：3月24日(火)

午後1時30分～午後3時30分

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：20名 (定員を越えたら抽選)

申込み：2/24(火)～締切り3/18(水)

19(木)に抽選 結果は館内に掲示(電話問合可)



## 歯科セミナー

受付中 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



相談は  
どなたでも

## 健康セミナー

受付中 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



## 健康セミナー《市民公開講座》

募集 無料 先着順

～がんで死ぬ時代は終わったはずなのに～

簡単な「胃がん」「大腸がん」検査から始めませんか

日 時：3月3日(火) 午後1時30分～2時30分

場 所：老人福祉センター 大広間

講 師：荒川 哲男先生(てっちゃん先生)

定 員：30名程度

申込み：2/3(火) 10:00～

看護師による健康相談もお受けいたします。



## 《eスポーツ体験日》 みんなでやってみよう！

TVゲームの「ボウリング」「テニス」「的当て等を体験できます？申込み不要!自由に参加できます。

日 時：2月3日(火) 午後2時～4時 [大広間]

いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日

① 10:15～ ②10:55～ ③11:35～

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



## 今日の俳句

俳句サークル

毎月第4木曜日

午後1時30分

一緒にやりませんか

## ■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと  
二字熟語ができます。

学  
↓  
分⇒□⇒算  
↓  
勘

## ●ことば探し

マス目の中に「お鍋」の名前が  
12個隠れています。

し	も	す	よ	ぽ	な	き	ゆ
や	ち	き	ん	べ	り	む	ど
も	し	や	な	た	お	ち	う
な	ゆ	き	ん	で	べ	ち	ふ
べ	か	ぽ	ん	こ	た	げ	み
み	な	き	も	つ	な	べ	ず
べ	よ	せ	な	べ	ち	べ	た
し	や	ぶ	し	や	ぶ	か	き

## ★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。

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

## ◆難読漢字

- ・雪 崩 山に積もった雪が急にくずれる
- ・丙 午 干支の組み合わせで60年に一度の特別な年。今年。いろんな迷信が残っている。
- ・朝 餉 朝はしっかり摂りましょう
- ・蛸 梅 黄色い花が咲き、甘い香りがします
- ・氷 頭 鮭の鼻先の軟骨部分。〇〇なます
- ・撫 子 ピンクのかわいい花が咲きます



# 令和8年2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>いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15～ ②10:55～ ③11:35～</div>						1 休館日
	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	百歳体操体力測定	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 川柳体験教室	詩 吟 スマホ講座	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	(建国記念の日) 休館日		いきいき百歳体操 踊 り 英会話③		休館日
午後	三味線 英会話②①合同	カラオケ①		ポッチャ交流会	(老ク)コーラス 歯科セミナー (歯科相談)	12:30 卓球サークルペア	
	16	17	18	19	20	21	22
午前		カラオケ③ 舞 踊	いきいき百歳体操 書 道	ステップアップ講習会	いきいき百歳体操		休館日
午後	三味線	わなげ大会	手 話 (老ク)カラオケ (老ク)大正琴	民 謡 ギター	詩 吟 健康セミナー睡眠	12:30 バンパーサークルダブルス	
	23	24	25	26	27	28	
午前	(天皇誕生日) 休館日	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		
午後		カラオケ①	いちよう会	俳 句 スカットボール大会	(老ク)コーラス 手作り講習会 (苺の巾着)	12:30 卓球サークルシングル	

☆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



苺の巾着

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。  
(一般利用、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



# サークルの見学大歓迎！

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
英会話①	第1・3月曜日	1時～2時30分	カラオケ①	第2・4火曜日	1時30分～3時30分
英会話②	第1・3月曜日	10時30分～12時	カラオケ②	第2・4火曜日	10時30分～12時30分
英会話③	第2・4金曜日	10時15分～12時	カラオケ③	第1・3火曜日	10時30分～12時30分
手話	第1・3水曜日	1時30分～3時30分	舞踊	第1・3火曜日	10時30分～11時45分
書道	第2水曜日	10時15分～12時	ハングル	第2・4月曜日	10時30分～12時
民謡	第1・3木曜日	1時30分～2時30分	ギター	第1・3木曜日	1時30分～3時30分
詩吟	第1・3金曜日	1時30分～3時30分	三味線	第2・4月曜日	1時30分～3時30分
踊り	第2・4金曜日	10時30分～12時30分	いちろう会	第4水曜日	1時30分～3時30分
俳句	第4木曜日	1時30分～3時30分	大正琴 老人クラブ	第1・3水曜日	1時30分～3時30分
フラワーアレンジ	第1水曜日	10時30分～12時30分	コーラス 老人クラブ	第2・4金曜日	1時30分～3時30分
川柳	第1木曜日	1時30分～3時30分	カラオケ 老人クラブ	第1・3水曜日	1時30分～3時30分

## 年忘れ演芸文化大会 報告

令和7年12月17日開催  
たくさんの方に参加して頂きました。  
競技大会の表彰、サークルの発表  
ゲストのマリフレルカルテットさんの  
演奏などなど、楽しめました



各コーナーにて、たくさんのお手伝いをありがとうございました



## ◆難読漢字

- ・雪崩 なだれ
- ・丙午 ひのえうま
- ・朝餉 あさげ
- ・蠟梅 ろうばい
- ・氷頭 ひず
- ・撫子 なでしこ

1. もつなべ
2. よせなべ
3. しゃぶしゃぶ
4. ゆどうふ
5. みずたき
6. きむちちげ
7. すきやき
8. しゃもなべ
9. かきなべ
10. きりたんぽなべ
11. おでん
12. ちゃんこなべ

脳トレにチャレンジ！

《解答》



## 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

## 学



分⇒

割⇒

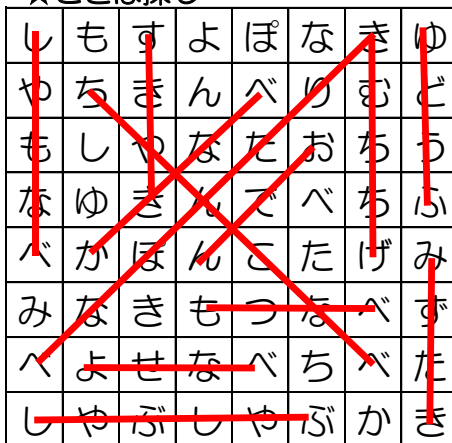
算

勘

## ■熟語を作ろう

- ・学割（がくわり）
- ・分割（ぶんかつ）
- ・割勘（わりかん）
- ・割算（わりざん）

## ★ことば探し



## ●ナンプレに挑戦！

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