

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⇒](https://nishinari-shakyo.jp)
<https://nishinari-shakyo.jp>



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。

受付時間は「来館・電話」とも午前10時からです。

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

健康教室

無料 先着順 受付中

～膝の痛みについて～

膝の痛みと言っても症状は様々です。痛みの原因と予防方法を学びます。無理なくできる簡単な体操を一緒にやってみましょう。

日時：4月8日(水) 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：30名程度

講師：理学療法士 中塚 和樹 先生

申込み：受付中 10:00～



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と学んでこれからの百歳体操に活かしましょう。

日時：5月7日(木) 又は 5月21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：各回25名程度

申込み：4/7(火) 10:00～(来館か電話にて)

男の学び舎

男性限定 無料 先着順

～男の体操教室～

初心者向けの運動教室です。軽いストレッチと筋トシ簡単なリズム体操で楽しく身体を動かしましょう。

日時：5月7日(木)

午後1時30分～2時30分

場所：老人福祉センター 多目的室奥

対象：市内在住60歳以上男性

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

持ち物：タオル、水分補給用飲料

申込み：4/6(月) 10:00～(来館か電話にて)



奏筆夢元教室 (かなふでむげん)

参加費要 先着順

～筆で想いを表現するアート～

水彩絵の具を使い、季節を感じられる絵や文字、文章を自分らしく描きます。

笑顔いっぱいの楽しい時間を過ごしませんか？

日時：5月14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：25名 持ち物：えんぴつ・消しゴム

講師：栄永 建治 先生

参加費：500円(当日集金)

申込み：4/14(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：5月29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：30名程度 持ち物：筆記用具

講師：芝原 功先生

申込み：4/27(月) 10:00～(来館か電話にて)



スカットボール大会

日時：4月10日(金) 13:00

わなげ大会

日時：4月21日(火) 13:00

《共通》場所：老人福祉センター 多目的室奥

申込み：3/30(月) 10:00～

※必ずご本人が、前日までに来館または電話でお申し込みください。

参加の方は
時間厳守で！

No. 1 西成区
弘治 地区 6 ㊦ 8

利用証

西成 太郎

令和 8 年 4 月 1 日 発行

大阪市立西成区老人福祉センター
大阪市西成区梅南 1-4-27
電話 06(6654)2951



お知らせ

令和8年4月1日(火)より利用証の更新をします

ご来館の際に順次「連絡先などの確認」をして、新しい利用証と交換いたします。

更新が済むまでは「令和7年度」の利用証をお使いください。

ご協力よろしく申し上げます。

申込み時の注意

すべての事業への参加には必ず申込みが必要です

「申込書」は館内に設置してあります。

★来館でのお申込みは必要事項を記入して切らずに提出してください。受付日・受付番号担当者名を記入して【控え】をお渡しします。

★電話での申込みの方には、受付番号をお伝えしますので控えておいてください。

♥抽選となっている場合は「当選」か「落選」を必ずご自分で確認してください。

今日の俳句

俳句サークル
毎月第4木曜日 午後1時30分

はじめての列車乗り継ぎ大試験
内貴明子

一斉に音走りだす大試験
よでん明夫

遅刻せし夢に慄く大試験
狩野のり子

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~
参加を希望される方は、事務室までお声かけください。

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



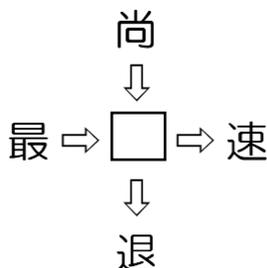
脳トレにチャレンジ!!

◆難読漢字

- 穀 雨 春の終わり頃に降る作物を育てる雨
- 徒 花 咲いても実のならない花
- 東 雲 明け方
- 膠 動物の皮や骨で作った接着剤
- 春紫苑 道端や空き地でよく見かけるキク科の雑草
- 繁 縷 春の七草のひとつ
- 虻 見た目はハエに似ていて力強く飛ぶ

■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと二字熟語ができます。



● さがしましょう

マス目の中に「履き物」の名前が12個隠れています。

み	か	よ	ぬ	は	る	み	あ
て	す	に	ー	か	ー	ゆ	れ
た	ら	り	わ	せ	ぶ	ー	つ
ち	う	ぐ	つ	び	む	る	ぐ
そ	つ	げ	た	ぱ	さ	こ	が
も	え	か	く	こ	ん	す	な
な	じ	ら	わ	ぺ	だ	ん	ち
と	は	い	ひ	ー	る	こ	け

令和8年4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	5
午前	「サークルの見学」や 「サークルの開催日の確認」 「各事業の申込み」 「百歳体操の参加」等は センターにお問合せください。		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 カラオケ④ 大正琴	民謡 ギター 川柳	詩吟	12:00 囲碁大会 12:30 パンパーサークルシングル	
	6	7	8	9	10	11	12
午前		カラオケ③ 舞踊	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			健康教室 (膝の痛み)		コーラス スカットボール大会	12:30 卓球サークルペア	
	13	14	15	16	17	18	19
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		いきいき百歳体操		休館日
午後	三味線	カラオケ①	手話 カラオケ④ 大正琴	民謡 ギター	詩吟	12:30 パンパーサークルダブルス	
	20	21	22	23	24	25	26
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	わなげ大会	いちよう会	俳句	コーラス	12:30 卓球サークルシングル	
	27	28	29	30	いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15～ ②10:55～ ③11:35～		
午前	ハングル	カラオケ②	休館日 (昭和の日)				
午後	三味線	カラオケ①					

☆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～

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

新しいことに挑戦！
まずは見学してみましょ

サークル名	実施日	実施時間	サークル名	実施曜日	実施時間
英会話①	4/20	1時～2時30分	カラオケ①	4/14・4/28	1時30分～3時30分
英会話②	4/20	10時30分～12時	カラオケ②	4/14・4/28	10時30分～12時30分
英会話③募集なし	4/10・4/24	10時15分～12時	カラオケ③	4/7・4/21	10時30分～12時30分
手話	4/1・4/15	1時30分～3時30分	カラオケ④	4/1・4/15	1時30分～3時30分
書道	4/8	10時15分～12時	舞踊	4/7・4/21	10時30分～11時45分
民謡	4/2・4/16	1時30分～2時30分	ハングル	4/13・4/27	10時30分～12時
詩吟	4/3・4/17	1時30分～3時30分	ギター	4/2・4/16	1時30分～3時30分
踊り	4/10・4/24	10時30分～12時30分	三味線 募集なし	4/13・4/27	1時30分～3時30分
俳句	4/23	1時30分～3時30分	いちょう会	4/22	1時30分～3時30分
フラワーアレンジ	4/1	10時30分～12時30分	大正琴 募集△	4/1・4/15	1時30分～3時30分
川柳	4/2	1時30分～3時30分	コーラス	4/10・4/24	1時30分～3時30分



3/3 市民公開講座 がんの早期発見のため検査が大切であると学びました



3/6 防災と救急講座 いざという時に慌てないよう普段からの準備が大切です



3/10 スマホ相談会 ボランティアの方がスマホの相談にお答えしました



3/7 世代間交流 子供子育てプラザ・今池こどもの家の子供たちと楽しくそして真剣に！わなげスカットボールで交流しました。大いに盛り上がりました。



3/19 漢字 de 脳トレ いつも大人気の講座です。申込みはお早目に



3/21 らくてん寄席 毎回楽しみにしている方がたくさん来られています。



3/24 eスポーツボウリング大会 みなさん上手になり、高得点連発です 楽しいですよ！



3/17 転倒予防 転倒は大きなケガに繋がります。楽しいお話と体操で予防しましょう。お家でもやってくださいね！

西成区老人福祉センター
西成区梅南 1-4-27
(介護老人保健施設 南部花園館 1F)



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

脳トレにチャレンジ！！ 《解答》



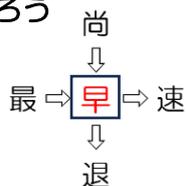
◆難読漢字

- ・穀 雨 こくう
- ・徒 花 あだばな
- ・東 雲 しののめ
- ・膠 にかわ
- ・虻 あぶ
- ・繁 縷 はこべら

春の七草

せり なすな ごぎょう はこべら すずな すずしろ ほとけのざ これぞ七草♪

■熟語を作ろう



- ・尚早 (しょうそう)
- ・最早 (もはや)
- ・早退 (そうたい)
- ・最速 (さいそく)

★探してみよう



- 1 すにーかー
- 2 ぶーつ
- 3 げた
- 4 わらじ
- 5 はいひーる
- 6 ながぐつ
- 7 みゅーる
- 8 さんだる
- 9 ぞうり
- 10 かわぐつ
- 11 じかたび
- 12 すりっぱ