

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

オセロ大会 復活第1弾

無料 先着順

オセロ大会を再開します！大会はトーナメント方式で行います。オセロは貸出ししています。

日時：5月19日(火) 午後1時～(時間厳守)

場所：老人福祉センター 講習室

定員：25名程度

申込み：4/21(火) 10:00～(来館か電話にて)

将棋大会 女性の方大歓迎

無料 先着順

「有段の部」「初級の部」に分かれて対戦します。

「実力」は申込みの際に、自己申告でお受けします。

日時：5月26日(火) 午後12時～4時30分

場所：老人福祉センター 多目的室奥

審判：北川 茂氏(日本将棋連盟 棋道師範)

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：24名程度(各部12名ずつ)

申込み：4/30(木)～5/20(水) 10:00～(来館か電話にて)

健康教室

無料 先着順

「骨折しないための身体作りと栄養管理について」

日時：6月10日(水) 午後1時30分～2時40分

場所：老人福祉センター 大広間

講師：大和中央病院 理学療法士 松岡 成治氏

管理栄養士 山岸 千賀子氏

定員：30名程度

申込み：5/7(木) 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、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23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：5/22(金) 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：受付中 10:00～(来館か電話にて)



健康セミナー

無料 先着順 受付

～血管年齢からわかる疾患のリスクとは～

血管年齢を若返らせるための方法を学びます。

日時：6月5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

講師：明治安田生命相互会社

講習後、「血管年齢チェック」と「ベジチェック(野菜摂取レベルの測定)」を行います。

申込み：5/8(金) 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：受付中 10:00～(来館か電話にて)



いきいき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：受付中 10:00～(来館か電話にて)

わなげ大会 受付中 必ず事前申込みを 無料

日 時：5月13日(水) 13:00

スカットボール大会

時間厳守!

日 時：5月28日(木) 13:00

《共通》 場 所：老人福祉センター 多目的室奥

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。

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。

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レ
 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歳以上男性の方

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：受付中 10:00～(来館か電話にて)



今日の秀逸句

俳句サークル
毎月第4木曜日 午後1時30分～

ランドセル背をはみ出して花の道
藤村陽子

柔らかな赤子の爪や桜貝
足立菊子

流れ来て杭にとまどふ花筏
藤原ユキミ

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



脳トシにチャレンジ!!

◆難読漢字

- 鎧・兜 端午の節句に飾る強さの象徴
- 粽・柏餅 葉っぱでつつんだ餅 五月の定番
- 菖蒲 5月5日にはこれをお風呂に入れます
- 雛罌粟 別名「虞美人草」アグネスが♪♪～
- 豌豆 今からが旬。このごはんは春を感じます。
- 鯉 春告魚ともいわれる。卵や加工品はお正月に

■熟語を作ろう

矢印の方向に読むと
 二字熟語ができます。

声
↓
大 ⇒ □ ⇒ 勝
↓
残

● さがしましょう

マス目の中に「公園にあるもの」が
 12個隠れています。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ば | り | さ | き | い | む | ど | じ |
| す | な | ば | ど | す | か | へ | や |
| べ | た | ぶ | ら | ん | こ | の | ん |
| り | ん | い | ぶ | ふ | ぼ | ち | ぐ |
| だ | わ | ち | や | り | ら | し | る |
| い | て | つ | ぼ | う | ー | せ | じ |
| み | ゆ | う | げ | そ | け | ま | む |
| ぐ | る | ね | ー | い | て | ん | う |

令和8年5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 |
| 午前 | <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 ① 10:15～ ② 10:55～ ③ 11:35～ </div> | | | | いきいき百歳体操 | | (休館日 憲法記念日) |
| 午後 | | | | | 詩吟 | 12:30 バンパーサークルシングル | |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午前 | 休館日 (みどりの日) | 休館日 (こどもの日) | 休館日 (振替休日) | ステップアップ講習会 | いきいき百歳体操 踊り 英会話③ | 12:30 卓球サークルペア | 休館日 |
| 午後 | | | | 民謡 ギター 男の体操 川柳サークル | コーラス | | |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前 | ハンゲル | (老ク)拡大理事会 カラオケ② | いきいき百歳体操 書道 フラワーアレンジ | | いきいき百歳体操 | 12:30 バンパーサークルダブルス | 休館日 |
| 午後 | 三味線 | カラオケ① | わなげ大会 大正琴 | 奏筆夢元教室 | 詩吟 | | |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午前 | 英会話② | カラオケ③ 12～13 舞踊サークル | いきいき百歳体操 | ステップアップ講習会 | いきいき百歳体操 踊り 英会話③ | 12:30 卓球サークルシングル | 休館日 |
| 午後 | 英会話① | オセロ大会 | 手話 カラオケ④ 大正琴 | 民謡 ギター | (老ク)定期総会 コーラス | | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 午前 | ハンゲル | カラオケ② 12～13 舞踊サークル | いきいき百歳体操 | | いきいき百歳体操 漢字de脳トレ | 12:30 バンパーサークルシングル | 休館日 |
| 午後 | 三味線 | カラオケ① 12:00将棋大会 | いちよう会 | 俳句 スカットボール大会 | 14:00～ 施設運営委員会 生きがい推進会議 | | |

☆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・オセロ大会・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

5月は日程変更にご注意ください。
見学希望の方は事務室まで

| サークル名 | 開催日 | 実施時間 | サークル名 | 開催日 | 実施時間 |
|----------|----------|---------------|----------|-----------|---------------|
| 英会話① | 5/18 | 1時～2時30分 | カラオケ① | 5/12・5/26 | 1時30分～3時30分 |
| 英会話② | 5/18 | 10時30分～12時 | カラオケ② | 5/12・5/26 | 10時30分～12時30分 |
| 英会話③募集なし | 5/8・5/22 | 10時15分～12時 | カラオケ③ | 5/19 | 10時30分～12時30分 |
| 手話 | 5/20 | 1時30分～3時30分 | カラオケ④ | 5/20 | 1時30分～3時30分 |
| 書道 | 5/13 | 10時15分～12時 | 舞踊 | 5/19・5/26 | 12時～13時 |
| 民謡 | 5/7・5/21 | 1時30分～2時30分 | ハングル | 5/11・5/25 | 10時30分～12時 |
| 詩吟 | 5/1・5/15 | 1時30分～3時30分 | ギター | 5/7・5/21 | 1時30分～3時30分 |
| 踊り | 5/8・5/22 | 10時30分～12時30分 | 三味線 募集なし | 5/11・5/25 | 1時30分～3時30分 |
| 俳句 | 5/28 | 1時30分～3時30分 | いちょう会 | 5/27 | 1時30分～3時30分 |
| フラワーアレンジ | 5/13 | 10時30分～12時30分 | 大正琴 募集△ | 5/13・5/20 | 1時30分～3時30分 |
| 川柳 | 5/7 | 1時30分～3時30分 | コーラス | 5/8・5/22 | 1時30分～3時30分 |


No. 1 西成区 弘治 地区 6 6・8

利用証

西成 太郎

令和 8年 4月 1日

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年度の利用証に更新をしています

「令和7年度」の利用証を順次交換しています。
ご協力よろしくお祈いします。

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



4/8 膝の痛みについて
南部花園館理学療法士 中塚先生に膝の構造や痛みの原因などのお話につき自宅でするセルフ体操や筋力強化の体操を指導していただきました。
家でもやってみましょう。

4月から「川柳サークル」が活動開始しました。興味のある方は是非見学におこしください。
毎月第1木曜日 午後1時30分～



脳トレにチャレンジ!! <解答>

- #### ■難読漢字

 - ・鎧・兜 よろい・かぶと
 - ・粽・柏餅 ちまき・かしわもち
 - ・菖蒲 しょうぶ
 - ・雛罌粟 ひなげし
 - ・豌豆 えんどう
 - ・鯉 にしん

■熟語を作ろう

声
↓
大 ⇒ 名 ⇒ 勝
↓
残

 - ・声名 (せいめい)
 - ・大名 (だいみょう)
 - ・名残 (なごり)
 - ・名勝 (めいしょう)

★探してみよう



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ば | り | さ | き | い | む | ど | じ |
| す | な | ば | ど | す | か | へ | や |
| べ | た | ぶ | ら | も | こ | の | ん |
| り | ん | い | ぶ | ふ | ぼ | ち | ぐ |
| だ | わ | ち | や | り | ら | し | る |
| い | て | つ | ぼ | う | せ | じ | |
| み | ゆ | う | げ | そ | け | ま | む |
| ぐ | る | ね | ー | い | て | ん | う |

- 1 じゃんぐるじむ
- 2 ふんすい
- 3 すべりだい
- 4 すなば
- 5 ぶらんこ
- 6 てつぼう
- 7 うんてい
- 8 べんち
- 9 たいや
- 10 どころ
- 11 のぼりぼう
- 12 しーそー

お詫び 4月号で回答の記入漏れがありました。「春紫苑 はるじおん」