

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

ポッチャ交流大会

無料 先着順

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の体験を通して、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：6月30日(火) 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：6/2(火) 10:00～6/16(火)

(来館か電話にて)



定員を超えた場合17日(水)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。

個別に当選・落選のお知らせはいたしませんので、必ずご自分で確認をしてください。(電話可)

モルック交流会

無料 先着順

木の棒(モルック)を投げて、木のピンを倒し、ピッタリ50点を目指すゲームです。チームに分かれてトーナメント試合をします。

日時：7月10日(金) 午後1時30分～3時30分

場所：老人福祉センター 多目的室奥

定員：32名(先着順)

申込み：6/9(火) 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：7月11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：6/12(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：7月30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：6/30(火) 10:00～(来館か電話にて)



男の学び舎

男性限定 無料 先着順

～スリーアイズ体験会～

「なみはや国体」で考案されたスポーツです。ルール

はとてもシンプルで、2チーム対抗戦で行います。

所定の位置からボールを1～9番に分かれた3×3

のマス目に入れて得点を競います。

ぜひ体験してみてください。

日時：7月9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

定員：20名程度

対象：市内在住 60歳以上男性

申込み：6/4(木) 10:00～(来館か電話にて)

認知症予防講座

無料 先着順

～心も体も若返り!?リズムで楽しく健康づくり♪～

脳トレ・リズム体操・ダンス体操など、楽しく体と頭

を動かして認知症を予防しましょう。

日時：7月25日(土) 午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター 大広間

定員：25名程度(先着順)

申込み：6/23(火) 10:00～(来館か電話にて)



囲碁勉強会 ～入門編～



無料 先着順

初めての人大歓迎！

囲碁をこれから始めたい方、ルールを覚えただけの方を対象とした「入門編 勉強会」を開催します。

日 時：6月8日(月) 午後1時～3時

場 所：老人福祉センター クラブ室

定 員：4名程度

申込み：受付中(来館か電話にて)



私たちがやさしく丁寧
に指導いたします



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～

長く健康的な日常生活を続けるために「予防」はとても大切です。たのしく学びましょう。

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：受付中(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：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)



受付中 必ず事前申込み 無料

スカットボール大会

日 時：6月11日(木)

わなげ大会

日 時：6月16日(火)

《共通》

時 間：午後1時開始

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

時間厳守!



誕生会

受付中 必ず事前申込み

(4月・5月・6月生まれの方)

日 時：6月12日(金) 13:00

参加される方は、写真撮影がありますので遅れないようにお越しください。



申込み時の注意

全ての事業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申込書を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。



今月の川柳



川柳サークル 毎月第一木曜日 午後1時30分 メンバー募集中です	うらめしやレジのおばさんセルフレジ 乾 正伸	叶わねば返して欲しいおさいせん 倉野 亜由子	セルフレジ使えず買えず戻す品 平野 正治
--	---------------------------	---------------------------	-------------------------

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。

おもりの注文もお受けします。

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



令和8年6月 行事案内

	月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6	日曜日 7	
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		いきいき百歳体操		休館日	
午後	英会話①		手 話 カラオケ④ 大正琴	民 謡 ギター 川 柳	詩 吟 健康セミナー血管	12:30 バンパーサークルシングル		
	8	9	10	11	12	13	14	
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 書 道		いきいき百歳体操 踊 り 英会話③		休館日	
午後	三味線 囲碁勉強会	カラオケ①	健康教室 骨折	スカットボール大会	コーラス 誕生会	12:30 卓球サークルペア		
	15	16	17	18	19	20	21	
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		休館日	
午後	英会話①	わなげ大会	手 話 カラオケ④ 大正琴	民 謡 ギター	詩 吟	12:30 バンパーサークルダブルス		
	22	23	24	25	26	27	28	
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 踊 り 英会話③		休館日	
午後	三味線	カラオケ① 転倒予防教室	いちよう会	俳 句	(コーラス)	12:30 卓球サークルシングル		
	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15～ ②10:55～ ③11:35～ </div>					
午前	ハングル							
午後		ポッチャ交流会						

☆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～

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

た気らになる是非サークルが見つけます！

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	6/1・6/15	1時～2時30分	カラオケ①	6/9・6/23	1時30分～3時30分
英会話②	6/1・6/15	10時30分～12時	カラオケ②	6/9・6/23	10時30分～12時30分
英会話③募集なし	6/12・6/26	10時15分～12時	カラオケ③	6/2・6/16	10時30分～12時30分
手話	6/3・6/17	1時30分～3時30分	カラオケ④	6/3・6/17	1時30分～3時30分
書道	6/10	10時15分～12時	舞踊	6/2・6/16	12時～13時
民謡	6/4・6/18	1時30分～2時30分	ハングル	6/8・6/22・6/29	10時30分～12時
詩吟	6/5・6/19	1時30分～3時30分	ギター	6/4・6/18	1時30分～3時30分
踊り	6/12・6/26	10時30分～12時30分	三味線 募集なし	6/8・6/22	1時30分～3時30分
俳句	6/25	1時30分～3時30分	いちょう会	6/24	1時30分～3時30分
フラワーアレンジ	6/3	10時30分～12時30分	大正琴	6/3・6/17	1時30分～3時30分
川柳	6/4	1時30分～3時30分	コーラス	6/12・6/26	1時30分～3時30分

サークル紹介 フラワーアレンジメント サークル



オアシスを使って、フラワーアレンジメントの作品を作ります。毎回季節を感じられるかわいい作品が出来上がります。年末にはお正月用の作品を作りますので、お部屋に飾ると華やぐこと間違いなし🌸

活動日：第一水曜日午前10時30分～
※欠席された場合もお花の引き取りをお願いします



4/4 囲碁大会館長杯

最近、少しずつ囲碁をする方が増えて来ました。世話人さんの声掛けもあり、久しぶりに囲碁大会を開催しました。初心者向けの勉強会も開催しますので初めての方も是非ご参加ください。



4/30 eスポーツ体験会

誰でも無理なく参加できるテレビゲームです。ボウリング、シューティングゲームやテニスなどが楽しめます。実際のボウリングとは少し勝手が違うものの皆さんすぐにコツを掴んで、高得点が出せるようになります。「eスポーツボウリング大会」も開催予定ですので、是非参加してくださいね。



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

住所：西成区梅南 1-4-27
西成区老人福祉センターは 1F
併設（介護老人保健施設 南部花園館 2F～6F）

5/7 男の体操

軽いストレッチや筋力運動。リズム体操など、楽しく体を動かして、日頃の運動不足解消と気分転換にも役立ったのではないのでしょうか。女性がいると恥ずかしい??という方も男性ばかりの教室で気兼ねなく参加していただけたようでした(^ ^)



5/14 奉筆夢元教室

「筆で思いを表現するアート」筆の使い方や書き方のコツなどを習いながら、水彩絵の具で自分らしく絵と文字を描きました。お手本はありますが、自分の書きたいようにアレンジしたり、思いを込めたりしながら、とても楽しそうに取り組まれていました。素敵な作品が完成しました！

