

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

シニア向けスマホ体験講座

無料 先着順

～スマートフォン体験講座 iPhone 入門編～

日 時：8月7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

申込み：7/7(火)～8/6

＜スマートフォンは一人一台貸出します＞



奏筆夢元教室 (かなひでむげん)

参加費要 先着順

～筆で想いを表現するアート～

筆ペンと水彩絵の具を使って、自分らしい作品を描いて楽しむ講座です。今回は、

「塩」でカレーパンのカリカリ感を表現し

淡い色を重ねて、夏らしい水風船も描きます。

笑顔いっぱいの楽しい時間を過ごしませんか？

日 時：8月21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：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：7/23(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)



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：8月13日(木) か 8月27日(木)

午前10時30分～正午 <どちらか1回>

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：30名程度

申込み：7/7(火) 10:00～(来館か電話にて)

e スポーツサポーター勉強会

無料 先着順

日 時：7月29日(水) 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：10名

本講座ではeスポーツの基礎知識や機器の操作方法、eスポーツ体験会(当センター開催)の運営サポーターについて学びます。

【講座内容】

- ・eスポーツの魅力
- ・高齢者とeスポーツの効果
- ・ゲーム機・タブレットの基本操作
- ・イベント運営のサポート方法「eスポーツ体験会等」
- ・参加者とのコミュニケーション
- ・実践体験

※受講後「eスポーツ体験会のサポーターをお願いします」

【こんな方におすすめ】

- ・地域活動やボランティアに興味がある方
- ・高齢者の健康づくりを支援したい方
- ・eスポーツに興味がある方
- ・新しい趣味や仲間づくりをしたい方

【勉強するゲーム】

- ・ボウリング(2種類)・テニス



らくてん寄席

受付中 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てください。

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



男の学び舎

受付中 男性限定 無料

～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。

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 対 象：市内在住 60歳以上男性

受付中 わなげ大会 日にち：7月16日(木)

スカットボール大会 日にち：7月23日(木)

《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!



手作り講習会

材料費要 先着順

～お花紙のフラワーリース～

紙コップを使ってお花紙で色とりどりの可愛い
お花のリースをつくりませんか?

日 時：7月24日(金) 午後2時～3時30分

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：25名

参加費：150円(材料費) 当日支払い

持ち物：ボンド・ハサミ

申込み：6/25(木) 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)

川柳サークル 6月の秀作

川柳サークル

毎月第一木曜日 午後1時～

メンバー募集中です

俺要らんジンスクスやるわもろてんか
中田昭治

玉子割の二つの黄味に有頂天
倉野 亜由子

心機一転壁紙剥がし模様替え
増田順作

俳句サークル 5月の秀逸句

俳句サークル

毎月第四木曜日 午後1時30分～

ゆるゆると開きゆきたる新茶かな
よでん明夫

新茶の香まづ一杯は亡き夫に
永野八重子

若葉風琵琶湖疎水の舟めぐり
土平富美子

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。

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

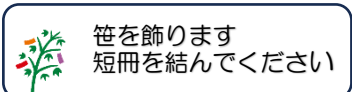
令和8年 7月 行事案内

2026.7

	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	いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15~ ②10:55~ ③11:35~		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 13:00 川柳 	詩吟 	12:30 バンパーサークルシングル 	
			6	7	8	9	
午前	英会話②	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	英会話① 			(男の学び舎) スリーアイズ	コーラス モルック交流会	12:30 卓球サークルペア らくてん寄席	
	13	14	15	16	17	18	19
午前		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 わなげ大会	詩吟	12:30 バンパーサークルダブルス	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日 (海の日)	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			いちよう会	俳句 スカットボール大会	コーラス 手作り講習会 	12:30 卓球サークルシングル 認知症予防講座	
	27	28	29	30	31	 <p>実はすごい! ラジオ体操 毎日やっています 11:00・14:30 参加自由です</p>	
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	(eスポーツ) サポーター養成勉強会	漢字de脳トレ			

☆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

た
気
ら
に
な
る
非
サ
ー
ク
ル
に
が
見
つ
か
り
ま
し
！

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	7/6	1時～2時30分	カラオケ①	7/14・7/28	1時30分～3時30分
英会話②	7/6	10時30分～12時	カラオケ②	7/14・7/28	10時30分～12時30分
英会話③募集なし	7/10・7/24	10時15分～12時	カラオケ③	7/7・7/21	10時30分～12時30分
手話	7/1・7/15	1時30分～3時30分	カラオケ④	7/1・7/15	1時30分～3時30分
書道	7/8	10時15分～12時	舞踊	7/7・7/21	12時～13時
民謡	7/2・7/16	1時30分～2時30分	ハングル	7/27	10時30分～12時
詩吟	7/3・7/17	1時30分～3時30分	ギター	7/2・7/16	1時30分～3時30分
踊り	7/10・7/24	10時30分～12時30分	三味線 募集なし	7/13・7/27	1時30分～3時30分
俳句	7/23	1時30分～3時30分	いちょう会	7/23	1時30分～3時30分
フラワーアレンジ	7/1	10時30分～12時30分	大正琴	7/1・7/15	1時30分～3時30分
川柳	7/2	1時～3時	コーラス	7/10・7/24	1時30分～3時30分

サークル紹介

詩吟サークル



大きな声を出す事で健康増進。
みんなで楽しく勉強をしましょう。
中村先生、東元先生のお二人が、やさしく指導して
くださいます。
活動日：第1・3金曜日午後1時30分～3時30分

5/19 オセロ大会

久しぶりのオセロ大会でした。
まだまだ参加人数が少ない
ので、優勝を狙えるチャンス！
男性女性問わずどしどし
参加してください。



5/26 将棋大会

将棋大会も久しぶりに再開しました。
参加者が集まるか心配していましたが、
世話さんの呼びかけもあり、22名の
参加がありました。
次回の大会もたくさんの参加をお待ち
しています。
どしどしご参加ください。



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
1F 西成区老人福祉センター
併設2F～6F 介護老人保健施設 南部花園館

5/29 漢字 de 脳トレ

毎回「テーマ」を変えて漢字に
まつわるお話しをしていただきます。
みなさん、漢字の問題に頭を悩ませ
ながらも、楽しそうに取り組み
していました。正解発表ごとにため息や
歓声が上がります。
今回は7月30日（木）です
申込み受付は6月30日（火）からですお忘れなきよう！



5/7・21 百歳体操 ステップアップ講習

「百歳体操に毎週参加している人」も
「百歳体操をまだやったことない人」も
どちらの方にもおすすめです。
鍛える体の部位を確認しながら、
より効果的な体の動かし方を学びます。
自己流になりがちないつもの百歳体操を
修正しましょう。
更に、ステップアップのワンポイントア
ドバイスが受けられます。



長谷川先生

