

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⇒



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

認知症サポーター養成講座 年齢不問 無料 先着順

認知症を正しく理解し認知症の方やその家族を見守る

「応援者」になりませんか。認知症について学びます。

日 時：8月27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名程度 市内在住 **[年齢不問]**

申込み：8/3(月) 10:00～(来館か電話で本人申込み)



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：9月8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：8/7(金) 10:00～(来館か電話にて)



秋の交通安全啓発講習会 無料 先着順

交通事故の加害者や被害者にならないために交通ルールを学びましょう。

反射神経測定器での測定もあります。

日 時：9月24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

申込み：8/14(金) 10:00～(来館か電話にて)



《eスポーツ体験日》始めての人でもできます 先着順

ボウリングとテニスを体験してみませんか？

時間別に申込みしてください。同じゲームの連続はダメ。

日 時：8月24日(月) 午後1時30分～午後3時30分

場 所：老人福祉センター 大広間 (各10名先着)

①ボウリング 13:30～14:30

②ボウリング 14:30～15:30

③テニス 13:30～14:30

④テニス 14:30～15:30

申込み：8/5(水) 10:00～



手作り講習会 材料費要 先着順

～手作りレザークラフト～

牛革に色を塗り刻印で模様をつけて、あなただけのオリジナルキーホルダーを作ってみませんか？

日 時：8月25日(火) 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：15名

参加費：600円(材料費) 当日支払い

申込み：7/30(木) 10:00～

(来館か電話にて)



※キャンセルによる材料のみのお渡しはいたしません。

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りズム体操で楽しく身体を動かしましょう。

日 時：9月11日(金)

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歳以上の男性

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：8/10(月) 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：9月29日(火) 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：8/28(金) 10:00～(来館か電話にて)



かなでむげんきょうしつ

泰筆夢元教室

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。

日 時：8月21日（金）午後1時30分～3時

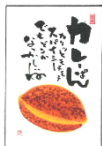
場 所：老人福祉センター 大広間 定 員：25名

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：受付中 10：00～（来館か電話にて）



囲碁大会

無料 先着順

自己申告による階級位ハンディ戦です

「4回戦合計の成績（点数）で順位を決定

日 時：9月29日（火）正午～午後4時30分

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

対 象：市内在住の60歳以上

（老人福祉センターの利用証をお持ちの方）

定 員：20名程度

申込み：8/21（金）～9/24（木）

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：受付中 10：00～（来館か電話にて）

受付中 時間厳守！ 申込みをわすれないで！

スカットボール大会 日にち：8月12日（水）

わなげ大会 日にち：8月28日（金）



《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

川柳サークル 7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

しあわせにつながる梯子あったらな
倉野 亜由子

特売日スーパー梯子赤い丸
増田 順作

もついない仏壇だけが家族です
中田 昭治

俳句サークル 6月の秀逸句

俳句サークル
毎月第四木曜日 午後1時30分～

窓開けよみかんの花の咲く頃は
内貴 明子

段畑や空を隠して花蜜柑
狩野 のり子

梅雨寒やすきんと痛し腰と膝
増田 順作

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8月 行事案内

2026.8

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前 午後	いきいき百歳体操 毎週 水曜日・金曜日 ①10:15～ ②10:55～ ③11:35～					1	2
						12:30 バンパーサークルシングル	休館日
午前 午後	3 英会話②	4 カラオケ③ 舞 踊	5 いきいき百歳体操 フラワーアレンジ	6	7 いきいき百歳体操	8	9 休館日
	英会話①		手 話 カラオケ④ 大正琴	民 謡 ギター 川 柳	詩 吟 スマホ講座	12:30 卓球サークルペア	
午前 午後	10 ハングル	11 休館日（山の日）	12 いきいき百歳体操 書 道	13 ステップアップ講習会	14 いきいき百歳体操 踊 り 英会話③	15	16 休館日
	三味線 区老連協大理事会		スカットボール大会			12:30 バンパーサークル紅白	
午前 午後	17 英会話②	18 カラオケ③ 舞 踊	19 いきいき百歳体操	20 防災学習会 淡路	21 いきいき百歳体操	22	23 休館日
	英会話①		手 話 カラオケ④ 大正琴	民 謡 ギター	詩 吟 奏筆夢元教室	12:30 バンパーサークルダブルス	
午前 午後	24 ハングル	25 カラオケ②	26 いきいき百歳体操	27 ステップアップ講習会	28 いきいき百歳体操 踊 り 英会話③	29	30 休館日
	三味線 eスポーツ体験会	カラオケ① 手作り講習会	いちょう会	俳 句 認知症サポーター 養成講座	わなげ大会	12:30 卓球サークルシングル	
午前 午後	31	実はすごい！ラジオ体操 毎日やっています！ 参加自由です 11:00・14:30				コーラスサークル 8月はおやすみです	

☆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

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	8/3・8/17	1時～2時30分	カラオケ①	8/25	1時30分～3時30分
英会話②	8/3・8/17	10時30分～12時	カラオケ②	8/25	10時30分～12時30分
英会話③募集なし	8/14・8/28	10時15分～12時	カラオケ③	8/3・8/18	10時30分～12時30分
手話	8/5・8/19	1時30分～3時30分	カラオケ④	8/5・8/19	1時30分～3時30分
書道	8/12	10時15分～12時	舞踊	8/4・8/18	12時～13時
民謡	8/6・8/20	1時30分～2時30分	ハングル	8/10・8/24	10時30分～12時
詩吟	8/7・8/21	1時30分～3時30分	ギター	8/6・8/20	1時30分～3時30分
踊り	8/14・8/28	10時30分～12時30分	三味線 募集なし	8/26	1時30分～3時30分
俳句	8/27	1時30分～3時30分	いちょう会	8/26	1時30分～3時30分
フラワーアレンジ	8/5	10時30分～12時30分	大正琴	8/5・8/19	1時30分～3時30分
川柳	8/6	1時～3時	コーラス	夏休み	1時30分～3時30分

サークル紹介 手話サークル



活動日：第1・3水曜日午後1時30分～3時30分



新しい学びとして手話を始めませんか？手話でコミュニケーションが取れるようになったり、手話歌を練習して披露したりと楽しいことが待っています。

活動日に見に来てくださ～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

6/5 健康セミナー 血管年齢のお話し

血管年齢を若返らせるために気をつける生活習慣を学びました。

「血管年齢」と「野菜の摂取レベルチェック」を測定してもらい、実年齢との差を感じてもらいました。



6/8 囲碁勉強会

やさしい先生方

「囲碁初心者の方」「囲碁に興味があるがやったことがない」という方に向けて、勉強会を行いました。先生は経験豊富な囲碁上級者です。上達の秘訣は「たくさんの方と対局する事」です。希望があれば、いつでも指導してくださいますのでお声かけください。



6/10 健康教室 骨折しないために

高齢になってからの骨折は寝たきりになったり認知症になったりすることが心配されます。大和中央病院の理学療法士、管理栄養士、看護師の方々が講師を務め、それぞれ専門の分野から大事な話を聞くことができました。骨を強くする食事のヒントや転倒予防の体操をみんなで作ってみました。今からできる「貯骨（ちょこつ）」のころえを学びました。さあ今日からやってみましょう！



6/30 ポッチャ交流大会

今回で3回目の開催です。たくさんの申込みがあり抽選となりました。どのチームも初めて組んだとは思えないほどチームワークが良く、熱戦が繰り広げられました。弘治チームの皆さまもお疲れさまでした。



6/23 転倒予防教室

河野先生の楽しいお話しと元気な指導であっという間に時間が過ぎでしまいます。できれば、お家でも今日の体操を思い出してやってみましょうね(▽)/

