

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

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：11月26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：35名程度 持ち物：筆記用具

講 師：芝原 功先生

申込み：10/26(月) 10:00～(来館か電話にて)



健康セミナー

無料 先着順

～血管年齢からわかる疾患のリスクとは～

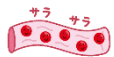
血管年齢を若返らせるための方法を学びます。

日 時：10月30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「肌年齢チェック」を行います。

申込み：10/9(金) 10:00～(来館か電話にて)

男の学び舎

男性限定 参加費要 先着順

～スポーツウエルネス吹矢～

スポーツウエルネス吹矢式呼吸法で健康づくり

日 時：11月13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：18名

参加費：110円(マウスピース代) 当日徴収

講 師：スポーツウエルネス吹矢協会 西野敬子先生

持ち物：タオル、水分補給用飲料

申込み：10/8(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：11月12日(木) か 26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：10/6(火) 10:00～(来館か電話にて)

シニアライフ講習会

無料 先着順

日常生活をより豊かにする情報や、健康や毎日の生活に活用できる知識などについて、楽しく学び、体験できる講座です。

①11月6日(金)「介護予防・健康づくり(太極拳)」

②11月20日(金)「認知症予防(講義・脳の活性化)」

③12月4日(金)「知っていると良い知識・ミニコンサート」

④12月10日(木)「人生会議・高齢者のフレイル予防」

※詳しい内容はセンターにお問合せください

時 間：午後1時30分～4時(11/20は1時)

場 所：老人福祉センター大広間

定 員：各回25名程度(先着順)

申込み：10/1(木) 10:00(来館か電話にて)

《eスポーツ体験日》

無料 先着順

ボウリングとテニスを体験してみませんか?

ゲーム別に申込みをしてください。

日 時：10月22日(木) 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)

ボウリング ①13:30～14:30 ②14:30～15:30

テニス ①13:30～14:30 ②14:30～15:30

申込み：10/1(木) 10:00～

《e スポーツ大会》

無料 定員を超えると抽選

ボウリングゲームの得点を競います。

日 時：11月18日（水）

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

申込み：10/6（火）10：00～11/11（水）



将棋大会

無料 先着順

「有段の部」「初級の部」に分かれて開催します。

日 時：10月27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

審 判：北川 茂氏（日本将棋連盟 棋道師範）

申込み：10/1（木）10：00～（来館か電話にて）

定 員：各12名（実力は自己申告制）



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：10月15日（木）

わなげ大会 日にち：10月23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・大広間



川柳サークル 9月の秀作

西成気楽川柳会
毎月第一木曜日 午後1時～

皮肉でも言える人頭いい
乾 正信

顔は横皮肉たっぷりありがと
平野 正治

お若いね言ってる相手のつす笑い
倉野 亜由子

俳句サークル 8月の秀逸句

俳句サークル
毎月第四木曜日 午後1時30分～

熱々の黒枝豆の甘さかな

内貴 明子

孫見つむ桃の皮引く我が手元

天羽 句美子

枝豆のうぶ毛煌めく朝の市

狩野 のこ子

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。

年忘れ競技大会

無料 申込み必須

ラジボール卓球、バンパープール、わなげ、スカット
ボール、オセロの大会を行います。

種目、日時を間違わないよう申込んでください。

※複数種目の申込みも可

（追加・キャンセルは必ず連絡してください。）

ラジボール卓球（男性） 11月5日（木）

ラジボール卓球（女性） 11月11日（水）

バンパープール（男性） 12月9日（水）

バンパープール（女性） 12月11日（金）

オセロ（男性・女性） 11月6日（金）

わなげ（男性・女性） 11月12日（木）

スカットボール（男性・女性） 11月19日（木）

◆開始時間：すべての競技 午後1時 開始

◆場 所：老人福祉センター

◆申込み：10月15日（木）10：00～

◆締切り：各種目とも、大会開催前日までとする。

電話または申込み用紙に必要事項を記入し本人申込み
代理申込み・当日申込みは参加できません。

いきいき百歳体操

毎週 水曜日・金曜日

① 10：15～ ②10：55～ ③11：35

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10月 行事案内

2026.10

	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
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		休館日
午後				民謡 ギター	詩吟	らくてん寄席 バンパーサークルシングル	
	5	6	7	8	9	10	11
午前	英会話②	カラオケ③	いきいき百歳体操 フラワーアレンジメント		いきいき百歳体操 踊り 英会話③		休館日
午後			手話 カラオケ④ 大正琴	川柳	コーラス	12:30 卓球サークルペア	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	休館日 (スポーツの日)	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		休館日
午後		カラオケ①	エンタメ講座 いちよう会	民謡 ギター スカットボール大会	詩吟 スマホ講座	12:30～ 卓球サークル紅白	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	英会話②	カラオケ③	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 (区民文化祭)
午後	英会話① 三味線	モルック交流会	手話 カラオケ④ 大正琴	俳句 eスポーツ体験日	コーラス わなげ大会	12:30 卓球サークルダブルス	
	26	27	28	29	30	31	
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 将棋大会	いちよう会		健康セミナー 血管	12:30 卓球サークルシングル	

☆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、川柳は午後1時～
 わなげ大会・スカットボール大会・誕生会(6月9月12月3月)は午後1時～

実はすごい！ラジオ体操

毎日やっています

11:00 14:30



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》

「住所・氏名・年齢」のわかるもの(健康保険証、マイナンバーカード、免許証等)をご持参ください。

館内は土足禁止です。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

気になるサークルが見つけられ、是非開催日に見学を！

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	10/19	1時～2時30分	カラオケ①	10/13・10/27	1時30分～3時30分
英会話②	10/5・10/19	10時30分～12時	カラオケ②	10/13・10/27	10時30分～12時30分
英会話③募集なし	10/9・10/23	10時15分～12時	カラオケ③	10/6・10/20	10時30分～12時30分
手話	10/7・10/21	1時30分～3時30分	カラオケ④	10/7・10/21	1時30分～3時30分
書道	10/14	10時15分～12時	舞踊	休止	12時～13時
民謡	10/1・10/15	1時30分～2時30分	ハングル	10/26	10時30分～12時
詩吟	10/2・10/16	1時30分～3時30分	ギター	10/1・10/15	1時30分～3時30分
踊り	10/9・10/23	10時30分～12時30分	三味線	10/19・10/26	1時30分～3時30分
俳句	10/22	1時30分～3時30分	いちょう会	10/14・10/28	1時30分～3時30分
フラワーアレンジ	10/7	10時30分～12時30分	大正琴	10/7・10/21	1時30分～3時30分
川柳	10/8	1時～3時	コーラス	10/9・10/23	1時30分～3時30分

サークル紹介

俳句サークル 活動日：第4木曜日

午後1時30分～3時30分



五七五の十七音に季節や日常を読み込む俳句です。誰にでも作りやすく、奥が深いところが魅力です。日頃何気なく見過ごしている事柄にも敏感になり、生活の幅が広がります。作った俳句をみんなで評価しあうことで刺激がもらえ、みんなで過ごす楽しい時間です。初めての方でもぜひ一度見学におこしください。



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

8/7 スマホ講習会

便利な使い方をマスターしました



8/20 防災学習会



淡路の北淡震災記念公園と野島断層保存館へ見学に行きました。改めて阪神淡路大震災の被害の大きさを実感し、災害に対する備えの大切さを学びました。西成消防署職員の方から、感電ブレーカーや火災報知器のお話を聞きました

8/21 奏筆夢元教室

今回は、カレーパンと水風船を描いてみました。本物の塩を使って仕上げるなんてびっくり！
超リアルなカレーパンが完成しました。おいしそう♡



8/25 手作り講習会 レザークラフト

色付けや刻印など本格的な作業もこなして、オンリーワンのキーホルダーが完成しました。



8/27 認知症サポーター養成講座

認知症の理解と認知症の方への対応を学びました。実生活の中の一コマを寸劇で再現。対応方法について話し合いました。



8/13・27 百歳体操ステップアップ

百歳体操を続けている方はもちろん、今から始めようと考えている方にもおすすめです。

