

西淀川区老人福祉センターだより



発行：西淀川区老人福祉センター

〒555-0001 大阪市西淀川区佃2-9-5

電話 06-6474-4100

FAX 06-6475-2063



発行日：令和5年3月1日

運営：西淀川区社会福祉協議会

こちらからホームページへ

《チエア・ヨガ教室》

開催日時 令和5年4月5日(水)・19日(水) 午前10時から11時
開催場所 西淀川区老人福祉センター 2階多目的室
対象者 市内在住60歳以上
定員 20名(抽選) 参加費 無料
持ち物 バスタオル、水分補給の飲み物
申込方法 令和5年3月15日(水)午前10時から27日(月)午後4時までに必ず
本人が電話または来館にてお申込みください。

**※当選結果は3月28日(火)午後3時以降館内掲示
お電話での問い合わせも可能**

まだまだ
元気に
歩きたい！



運動不足
解消に！

『百歳体操』

【前期】

開催日時 令和5年4月1日より9月末日までの毎週金曜日
1部：午前10時～ 2部：午前11時～
開催場所 西淀川区老人福祉センター 1階多目的室
対象者 市内在住の60歳以上の方 参加費 無料
定員 各15名(抽選) **※毎回参加できる方**
申込方法 令和5年3月16日(木)午前10時から23日(木)午後4時までに必ず
本人が電話または直接来館にてお申し込みください。

**※当選結果は3月24日(金)午後3時以降館内掲示
お電話でのお問い合わせも可能**



【おとなのてらこや】

共催 NPO法人おひさま

開催日時 令和5年4月11日(火)・25日(火)
5月 9日(火)・23日(火) } 午後1時30分から3時
開催場所 西淀川区老人福祉センター 2階多目的室
対象者 市内在住の60歳以上の方
定員 20名(抽選)
参加費 無料 テキスト代800円(200円×4回)
持ち物 筆記用具、水分補給の飲み物
申込方法 令和5年3月22日(水)午前10時から
30日(木)午後4時までに必ず本人が
電話または直接来館にてお申し込みください

ツボ予防法

**※当選結果は3月31日(金)
午後3時以降館内掲示
お電話での問い合わせも可能**

3月行事予定表

				1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
《に～よん文庫》 毎週土曜日開催 開催日時 3月4日・18日 午後2時～4時 3月11日・25日 			午	10:00～ フラダンス①	10:00～ 太極拳①	10:00～ フラダンス②・カメラ	10:00～ ほほえみ
			前	10:00～ パッチワーク	10:30～ ペン習字	10:00～百歳体操1 11:00～百歳体操2	
			午			13:30～ 仲良し会①	
			後		13:30～ フォークダンス		13:30～ 手話
5(日)		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
休館日	午	10:00～ リズム体操	作品展準備	作品展準備	作品展	作品展	作品展片付け
	前	10:00～ 俳句					
	午	13:30～ 3B体操					
12(日)		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
休館日	午	10:00～ 民踊	10:00～ 編物	10:00～ パッチワーク	10:00～ 太極拳①	10:00～ フラダンス②	10:00～ コスモス
	前		10:00～ 水彩画		10:30～ ペン習字	10:00～百歳体操1 11:00～百歳体操2	
	午		14:00～ PPK健康体操⑤			13:30～ 区老連委員会	
	後				13:30～ フォークダンス	13:30～ 90歳からの百歳体操	13:30～ 手話
19(日)		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
休館日	午	10:00～ リズム体操	春分の日	10:00～ フラダンス①	10:00～ 太極拳②	10:00～ 歌体操	
	前				10:00～ 生花	10:00～百歳体操1 11:00～百歳体操2	
	午	13:30～ 3B体操		13:30～ いきいき教室			
	後			13:30～ 老ク女性部長民踊	13:30～ 習字		
26(日)		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
休館日	午	10:00～ 民踊	10:00～ 編物		10:00～ 太極拳②	10:00～ 歌体操	
	前		10:00～ 水彩画			10:00～百歳体操1 11:00～百歳体操2	
	午		14:00～ PPK健康体操⑥		13:30～ ごきげん体操	13:30～ 仲良し会②	
	後					13:30～ 90歳からの百歳体操	

※囲碁・将棋などは毎日午後1時から4時まで利用できます。女性の方もご参加ください。
※いきいき教室はふくふく(区社協)主催です。
※都合により予定が変更、または中止になることがあります。



このページは、スケジュール表
としてお使いください。

〈はじめての紙バンド〉

ミニトートバッグ



開催日時 令和5年4月12日（水）午前10時～正午
 開催場所 西淀川区老人福祉センター1階多目的室
 対象者 市内在住60歳以上の方
 持ち物 はさみ、鉛筆、30センチ定規、洗濯ばさみ（5～6個）
 定員 10名（抽選）
 材料費 1,000円
 申込方法 3月28日（火）午前10時から
 4月4日（火）午後4時までには必ず本人が、
 電話または直接来館にてお申し込みください。

※当選結果は4月5日（水）
 午後3時以降館内掲示
 お電話でのお問い合わせも可能

《やさしい大人のぬりえ教室》

【3回コース】

開催時 令和5年4月18日（火）
 5月16日（火）
 6月20日（火）
 開催時間 午後1時30分～3時30分
 開催場所 西淀川区老人福祉センター
 1階多目的室
 対象者 市内在住60歳以上の方
 定員 10名（抽選）◎3回出席可能な方
 材料費 500円（毎回）
 持ち物 12色の色鉛筆
 （100円均商品はご遠慮ください）
 申込方法 令和5年3月29日（火）午前10時～
 4月5日（水）午後4時まで
 に必ず本人が電話または直接
 来館にてお申し込みください。



※当選結果は4月6日（木）
 午後3時以降館内掲示
 お電話でのお問合せも可能

二月の句

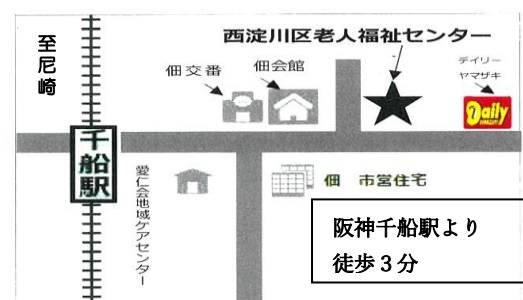
この蛸梅の句作り数多詠みにけり
 竹林に音なく沁みる春の雨
 冬ざれや水郷めぐりの櫓がしなる
 大寒や背筋をぴんと伸ばしけり
 玄関の猫の足あとと春時雨

清瀬	大島	浅岡	木澤	綿岡
朝子	幸子	紀郎	ツル子	良美

センターまでの道のり

老人福祉センターは大阪市内にお住いの60歳以上の方がご利用できます。初めて利用される方は利用証をお作りしますので住所、氏名、生年月日を確認できるもの（健康保険証、運転免許証等）をお持ちください。

★他区の利用証をお持ちの方も利用できます。



《おねがい》

令和5年3月13日から
 マスク着用は個人の判断が基準となりますが
 当老人福祉センターは、高齢者が集う施設です。
 ご自身を感染から守るためにも引き続きマスク
 靴下の着用をお願いいたします。

