

西淀川区老人福祉センター



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10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](#)

《ウォーキング教室》「正しい歩き方を身につけて健康ウォーキング」

【開催日時】令和5年10月31日(火)・11月7日(火)・21日(火)
午前10時～11時30分

【開催場所】西淀川区老人福祉センター2階 多目的室

【参加費】無料 【定員】20名(抽選)

【対象者】市内在住60歳以上の方 **全3回出席可能な方**

【持ち物】フェイスタオル・水分補給の飲み物
空のペットボトル(500ml×2本)※運動に使用

【申込方法】10月10日(火)午前10時から
10月17日(火)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10月18日(水)

午後3時以降館内掲示お電話でのお問合せ可能です。

動きやすい
服装



【第3回切り絵教室】(2024 壬辰)

【開催日時】令和5年11月7日(火)午前10時から正午まで

【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

【材料費】700円 【定員】10名(抽選)

【持ち物】デザインカッター、カッターマット、
はさみ、手拭きタオル、小筆、でんぷんのり

【申込方法】10月12日(木)午前10時から

10月19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
お申し込んでください。



当選結果は10月20日(金)
午後3時以降館内掲示
お電話でのお問合せ可能です。

10月行事予定表

1(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
休館日	午前 10:00~ リズム体操		10:00~ チェア・ヨガ教室①	10:00~ 太極拳①	10:00~ フラダンス②	10:00~ ほほえみ
	午後 10:00~ 俳句		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	
		13:30~ 大人のぬりえ教室②		13:30~ ごきげん体操	13:30~ 仲よし会①	
			13:30~ フォークダンス	13:30~ 90歳からの百歳体操	13:30~ 手話	
8(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
休館日	スポーツの日	午前 10:00~ 編物	10:00~ フラダンス①	10:00~ 太極拳②	10:00~ 歌体操/カメラ	10:00~ コスモス
		午後 10:00~ 水彩画	10:00~ おとなのてらこや①	10:00~ 生花	10:00~百歳体操1 11:00~百歳体操2	
		13:30~ 老ク女性部長民踊	13:30~ 習字	13:30~ 歌声喫茶		13:30~ 仲よし会②
15(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
休館日	午前 10:00~ リズム体操		10:00~ チェア・ヨガ教室②	10:00~ 太極拳①	10:00~ フラダンス②	10:00~ ほほえみ
	午後 13:30~ 3B体操	14:00~ PPK健康体操③	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	
			13:30~ ごきげん体操	13:30~ 仲よし会①		
			13:30~ フォークダンス	13:30~ 区老連委員会	13:30~ 手話	
22(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
休館日	午前 10:00~ 民踊	10:00~ 編物	10:00~ フラダンス①	10:00~ 太極拳②	10:00~ 歌体操	10:00~ コスモス
	午後 13:30~ 楽謡会	10:00~ 水彩画	13:30~ おとなのてらこや②	13:30~ いきいき教室	10:00~百歳体操1 11:00~百歳体操2	
		13:30~ 老ク女性部長民踊	13:30~ 習字	13:30~ 歌声喫茶	13:30~ 仲よし会②	
			13:30~ 90歳からの百歳体操			
29(日)	30日(月)	31日(火)	<div style="text-align: center;"> <h2>にーよん文庫</h2> <p>10月7日・10月21日 (午後2時~4時)</p> <p>10月14日・10月28日</p> <p>毎週土曜日開催</p> </div> 			
休館日	午前 10:00~ 民踊	10:00~ ウォーキング教室①				
	午後 10:00~ リズム体操	14:00~ PPK健康体操④				
	13:30~ 3B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。

《第3回シニアのための健康教室》

【開催日時】 令和5年11月15日（水）午後2時～3時
 【開催場所】 西淀川区老人福祉センター2階 多目的室
 【内 容】 「血圧が気になる方の食生活改善」
「もの忘れ、これって認知症？」
 【定 員】 10名（抽選） 【参加費】 無料
 【持ち物】 筆記用具
 【申込方法】 10月25日（水）午前10時から
 11月 1日（水）午後4時までに
 必ず本人が電話または来館にてお申し込みください。

※当選結果は11月2日（木）午後3時以降館内掲示お電話でのお問合せ可能

皆様の健康についての質問
お答えします。



『サークル募集』

カメラ 第2金曜日
午前10時～正午
習字 第2・第4木曜日
午後1時30分～3時
パッチワーク 第1・第3水曜日
午前10時～正午
**ほほえみ
（いちよカラオケ①）** 第1・第3土曜日
午前10時～正午

☆ 見学お待ちしております ☆

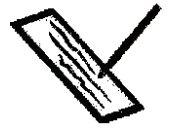
センターまでの道のり

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ご利用できます。



友の逝き明日は我が身や夏椿
 スカート丈少し長めの秋の風
 夕暮れて川面にわたる風は秋
 ジヤムの蓋輪ゴムで開ける今朝の秋
 秋月を眺めて涙妣恋し



九月の句

清瀬 朝子
 大島 幸子
 浅岡 紀郎
 木澤 ツル子
 綿岡 良美



『車椅子貸し出しサービス』

区内にお住いの60歳以上の方に無料で車椅子の貸し出しをしています。期間2週間程度です。

ご利用される場合は、利用される方の印鑑と身分証明書（健康保険証、運転免許証等）をお持ちください。

詳しいことは、老人福祉センターにお問い合わせください。

