

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8年4月1日 運営：西淀川区社会福祉協議会
利用時間：午前10時から午後5時

こちらからホームページへ

第1回 PPK 健康体操教室 ピンピンキラリ

『日 時』 5月8日・22日 全て金曜日 午後1時30分～3時
『場 所』 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
『参加費』 無 料 『定 員』 15名(抽選)
『持 ち 物』 フェスタオル・水分補給の飲み物
『申込方法』 4月9日(木)午前10時から4月23日(木)午後4時まで
【必ず本人が電話・来館にて申込み】



申込み日
月 日
NO.
抽選結果
当選 落選

当選結果は4月24日(金)午後3時以降 館内掲示・電話で問合せ可能

第1回ハンドメイド教室

《日 時》 5月13日(水)午前10時～正午
《場 所》 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 《参加費》 無 料
《定 員》 10名(抽選) 《材料費》 800円
《持 ち 物》 ハサミ・ピンセット等
《申込方法》 4月7日(火)午前10時から4月22日(水)午後4時まで
【必ず本人が電話・来館にて申込み】

前向きさアップ!
オリジナルのトレカカードケース
【利用証カードケースにもなります】

申込み日
月 日
NO.
抽選結果
当選 落選



当選結果は4月23日(木)午後3時以降 館内掲示・電話での問合せ可能

麻雀教室(初級編)

【日 時】 5月12日・19日 6月2日・16日・30日 7月14日
午後2時から4時まで 6回コース(毎回火曜日)
【場 所】 老人福祉センター1階 多目的室
【対 象 者】 市内在住60歳以上でセンター利用者の方
【参加費】 無 料 【定 員】 8 名(抽選)
【申込方法】 4月15(水)午前10時から4月30日(木)午後4時まで
【必ず本人が電話・来館にて申込み】



申込み日
月 日
NO.
抽選結果
当選 落選

当選結果は5月1日(金)午後3時以降 館内掲示・電話での問合せ可能



行事予定表



			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	午前	2階		10:00~ パッチワーク	10:00~ 太極拳①	10:00~ フラダンス②	10:00~ ほほえみ	
		1階		10:00~ パッチワーク	10:30~ ペン習字	10:00・11:00 百歳体操①②		
	午後	2階		13:30~ ルンルン	13:30~ ごきげん体操		13:30~ 手話	
		1階		13:30~ ふれあい健康麻雀	13:30~ フォークダンス			
5日(日)			6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
休館日	午前	2階	10:00~ リズム体操	10:00~ チェアヨガ教室①	10:00~ フラダンス①	10:00~ 太極拳②	10:00~ 健音体操・カメラ	10:00~ コスモス
		1階	10:00~ 俳句			10:00~ 生花	10:00・11:00 百歳体操①②	
	午後	2階	13:30~ 3B体操	13:30~ おとなのてらこや①	13:30~ ルンルン	13:30~ 歌声喫茶	13:30~ 歌おう仲良し会	
		1階		13:30~ グラスアート教室	13:30~ 老ク女性部長民踊	13:30~ 習字		
12日(日)			13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
休館日	午前	2階	10:00~ 民踊	10:00~ 編物	10:00~ 自転車交通安全教室	10:00~ 太極拳①	10:00~ フラダンス②	10:00~ ほほえみ
		1階	10:00~ 健康太極拳	10:00~ 水彩画	10:00~ パッチワーク	10:30~ ペン習字	10:00・11:00 百歳体操①②	
	午後	2階			13:30~ ふれあい健康麻雀	13:30~ フォークダンス	13:30~ 区老連委員会	13:30~ 手話
		1階						
19日(日)			20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
休館日	午前	2階	10:00~ リズム体操	10:00~ チェアヨガ教室②	10:00~ フラダンス①	10:00~ 太極拳②	10:00~ 健音体操	10:00~ コスモス
		1階					10:00~ 生花	10:00・11:00 百歳体操①②
	午後	2階	13:30~ 3B体操	13:30~ おとなのてらこや②	13:30~ いきいき教室	13:30~ 歌声喫茶	13:30~ 歌おう仲良し会	
		1階			13:30~ 老ク女性部長民踊	13:30~ 習字		
26日(日)			27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	老人福祉センター内 にょん文庫 毎月 第2土曜日は中で本を読んだり 貸出や借りた本の返却が出来ます。 第1・3・4・5土曜日は、 貸出、返却のみになります。 開催時間 14時~16時まで お待ちしております。	
休館日	午前	2階	10:00~ 民踊	10:00~ 編物	昭和の日 4月29日 昭和の日	10:00~ ごきげん体操		
		1階	10:00~ 健康太極拳	10:00~ 水彩画				
	午後	2階				来てね♪ 誰でも 利用できるよ!		
		1階	13:30~ 楽謡会					

※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。



令和8年度

「ふれあい健康麻雀日程」



追加開催と時間延長のお知らせ

令和7年度から月1回開催していた「ふれあい健康麻雀」を好評につき、

【**月2回開催**】とし、時間を【**30分延長**】します。

*第1水曜日 *第3水曜日 **追加** 午後1時30分～午後4時まで

当日は、午後1時20分に抽選し当選者が参加できます。定員 20名
参加希望の方は、間に合うようにお越し下さい。

4月は1日・15日の水曜日になります。ご参加お待ちしております！

正しい歩き方講座

講師
長谷川 司先生

【日 時】 5月19日・6月2日・16日・30日 (全て火曜日)
10時から正午まで (4回コース)

【場 所】 老人福祉センター2階 多目的室

【参加費】 無料 【定 員】 25名(抽 選)

【対象者】 市内在住60歳以上の方

【持ち物】 フェイスタオル・水分補給の飲み物

【申込方法】 4月16日(木)午前10時から
5月 7日(木)午後 4時まで

必ず本人が
電話か来館
にてお申し
込み下さい。

申込み日
月 日
NO.
抽選結果
当選 落選

※当選結果は5月8日(金)午後3時以降
館内掲示・お電話の問合せ可能です。



利用証

西淀川区老人福祉センターの利用について

利用証



初めて利用される方は利用証をお作りします。住所、氏名、生年月日を確認できる身分を証明出来るもの
(マイナンバーカードなど)をお持ち下さい。〈他区の利用証をお持ちの方も 利用できます〉

*利用時間 午前10時～午後5時



*休館日 日曜・祝日・年末年始 12/29～1/3 *利用料 無料

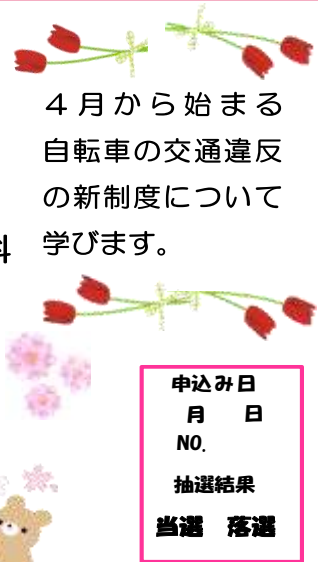


市内在住 60歳以上の方
利用可能です。

西淀川区佃2-9-5

☎ 6474-4100

「自転車交通安全教室」



4月から始まる
自転車の交通違反
の新制度について
学びます。

- 【日 時】 4月15日(水) (午前11時～正午)
- 【場 所】 老人福祉センター2階 多目的室
- 【定 員】 30名(抽 選) 【参加費】 無 料
- 【対 象 者】 市内在住60歳以上の方
- 【持 ち 物】 筆記用具
- 【申込方法】 4月 1日(水) 午前10時から
4月13日(月) 午後4時までに

※当選結果は 4月14日(火) 午後3時以降
館内掲示お電話の問合せ可能。申込は本人のみ

申込み日
月 日
NO.
抽選結果
当選 落選

第1回 「シニアのための健康教室」

薬剤師・管理栄養士
が教える!

- 【日 時】 5月20日(水) (午後2時～3時)
- 【場 所】 老人福祉センター2階 多目的室
- 【定 員】 10名(抽 選)
- 【参加費】 無 料
- 【対 象 者】 シニアの方々 【持 ち 物】 筆記用具
- 【申込方法】 4月 9日(木) 午前10時から
4月27日(月) 午後4時までに

「あなたの血管何歳ですか？」
血管年齢測定と健康のおはなし

※当選結果は 4月28日(火) 午後3時以降
館内掲示お電話の問い合わせ可能。
申込は本人が電話または来館にて

申込み日
月 日
NO.
抽選結果
当選 落選

「利用証更新手続」

のお願い

4月より新年度になりますので
バーコード付きの新しい利用証と
今、お持ちの利用証と交換します。
来館は、4月以降であれば
ご都合のいい時で結構です。
住所、電話番号等の変更を確認します。
ご協力よろしく申し上げます。

檜木立緑陰道や空白し

今日からは余生と思う日向ぼこ

合格のメールが届く春の朝

草餅や故郷の土手のなつかしき

縁台に腰をおろして蓬餅

落ち椿小社の道赤く染め

二月の俳句

松久	赤木	清瀬	大島	浅岡	木澤
広志	信子	朝子	幸子	紀郎	ツル子