

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7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2回麻雀教室(初級編)

『日時』 7月21日・8月4日・18日・9月1日・15日・29日
全て火曜日 午後2時～4時 ※6回コース

『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』 8名(抽選) 『持ち物』 筆記用具・水分補給の飲み物

『申込方法』 7月1日(水)午前10時から15日(水)午後4時

【必ず本人が電話・来館にて申込み】

当選結果は7月16日(木)午後3時以降 館内掲示・電話で問合せ可能



申込み日
月 日
NO.
抽選結果
当選 落選

第2回ハンドメイド教室

《日時》 7月29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》 900円

《持ち物》 はさみ・洗濯ばさみ2個・平ヤットコ(ペンチ)

《申込方法》 7月1日(水)午前10時～16日(木)午後4時

【必ず本人が電話・来館にて申込み】

当選結果は7月17日(金)午後3時以降 館内掲示・電話での問合せ可能

「キラキラ輝く華やかさ！水に強い」
ハワイアンコードクラフト

申込み日
月 日
NO.
抽選結果
当選 落選



第2回シニアのための健康教室

【日時】 8月19日(水) 午後2時～3時

【場所】 老人福祉センター2階 多目的室

【対象者】 市内在住60歳以上でセンター利用者の方

【参加費】 無料 【定員】 10名(抽選)

【テーマ】 あなたのロコモ度調べてみませんか？

ロコモチェックと予防法

【持ち物】 筆記用具・水分補給の飲み物

【申込方法】 7月3日(金)午前10時～23日(木)午後4時

【必ず本人が電話・来館にて申込み】

当選結果は7月24日(金)午後3時以降 館内掲示・電話での問合せ可能

ロコモ(ロコモティブシンドローム)
とはフレイルのなかでも運動器が
衰えて移動機能が低下している
状態です。

申込み日
月 日
NO.
抽選結果
当選 落選

		老人福祉センター内 に-よん 文庫		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
午前	2階	毎月 第2土曜日は 中で本を読んだり貸出、 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 お待ちしています。			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		
	2階			13:30~ ルンルン		★13:30~ ふれあい健康麻雀	★13:30~ 男の健康体操①	
	1階			★13:30~ ふれあい健康麻雀	13:30~ フォークダンス		13:30~ 手話	
5日(日)		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
休館日	2階	10:00~ リズム体操		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~ 切り絵教室		10:00~ 生花	10:00・11:00 ★百歳体操①②		
	2階	13:30~ 3B体操		13:30~ ルンルン	13:30~ 歌声喫茶	13:30~ 歌おう仲良し会		
	1階		★14:00~ 麻雀教室 (初級編)	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	2階	10:00~ 民踊	10:00~ 編物		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		
	2階	★14:00~ ソウル・ダンス・ パーシク②		★13:30~ 奏筆講座	13:30~ ごきげん体操	★13:30~ 男の健康体操②		
	1階		★14:00~ 麻雀教室 (初級編)	★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
19日(日)		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
休館日	2階	海の日 		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		
	2階			★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			★14:00~ 第2回麻雀教室 (初級編)	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)	31日(金)		
休館日	2階	10:00~ 民踊	10:00~ 編物		★ お誕生 日会 			
	1階	10:00~ 健康(太極拳)	10:00~ 水彩画	★10:00~ ハンドメイド 教室		13:30~ ごきげん体操 		
	2階	13:30~ 3B体操		13:30~ 楽謡会				
	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。



「干支の押絵作り」



完成品がこちら
可愛い♡



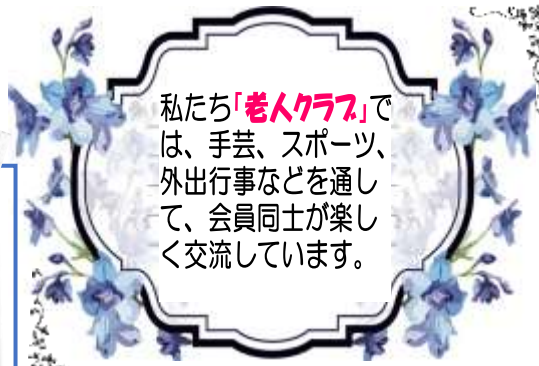
毎年好評の干支作り♪

令和7年度の
活動の一部です。

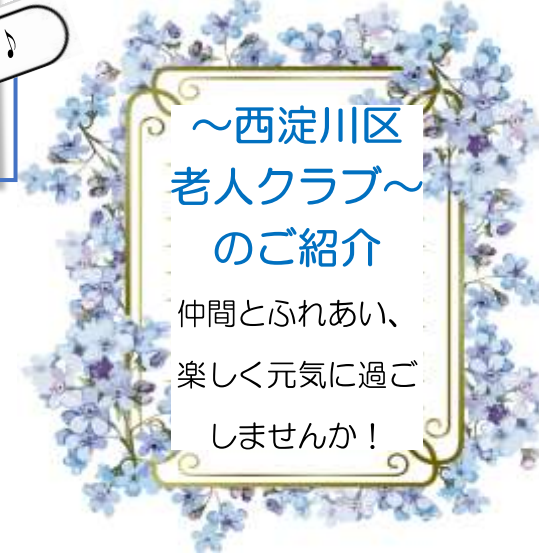
「ペタンク大会」



ペタンクとは目標の小さな玉に自分の
ボールをより近づける事を競うフランス
発祥の球技です。



私たち「**老人クラブ**」で
は、手芸、スポーツ、
外出行事などを通して、
会員同士が楽しく
交流しています。



～西淀川区 老人クラブ～ のご紹介

仲間とふれあい、
楽しく元気に過ご
しませんか！



～お問合せは～
老人クラブ連合会事務局
(老人福祉センター内)
☎070-5663-4808
(平日10時～16時)

「卓球で健康づくり」



全身を使い、健康維持と社交活動の場と
してシニア卓球がブームのようです。

「京都今宮神社に初詣」



今年も健康でいい年になりますように！

《西淀川区老人福祉センターの利用について》

初めて利用される方は無料で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〉※利用料も無料です。



利用証

利用証



西淀川区老人福祉センター

阪神

千船駅

千船駅から東へ3分

個文書所

個会館



個 市営住宅

Daily デイリーヤマザキ



利用時間：午前10時～午後5時
休館日：日曜・祝日・年末年始

住所：
西淀川区佃2-9-5
問合せ：
☎6474-4100



「第2回 ケア・ヨガ教室」



【日 時】 8月18日・9月1日（午前10時～11時）**全**火曜
 【場 所】 老人福祉センター2階 多目的室
 【定 員】 20名（抽 選） 【参加費】 無 料
 【対 象 者】 市内在住60歳以上の方
 【持 ち 物】 バスタオル・水分補給の飲み物・フェイスタオル
 【申込方法】 7月14日（火）午前10時から
 7月28日（火）午後4時まで

※当選結果は7月29日（水）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



「第1回 eスポーツ講座」



【日 時】 8月28日（金）（午後1時30分～3時30分）
 【場 所】 老人福祉センター1階 多目的室
 【定 員】 16名（抽 選） 【参加費】 無 料
 【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】 7月28日（火）午前10時から
 8月17日（月）午後4時まで

※当選結果は8月18日（火）午後3時以降
 館内掲示お電話の問合せ可能。申込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

車椅子 無料貸出サービス

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。

※貸し出し期間は2週間です。

利用される場合は、利用される方の印鑑と
 身分証明書（マイナンバーカード、運転免許
 証等）をお持ち下さい。

▶注意点

- ・台数に限りがあります。
- ・予約は出来ません。
- ※お問い合わせ、事前確認などは
 老人福祉センター
 ☎6474-4100

入梅や染みだすみどり苔の庭
 神前の尻振りダンス藤の花
 青々と雑草濡れて梅雨入かな
 梅雨空に外へ行きたい猫我慢
 佳き事は何もなき事夕月夜
 梅雨来るか草木まちなね背伸びして

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

