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

利用時間　：　午前１０時から午後５時

発行日　：　令和８年１２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

第3回グラスアート教室

「日　　時」　1月19日(火)　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
「対 象 者」　市内在住60歳以上の方　「定　　員」　10名(抽選)
「参 加 費」　無　　料　　「材 料 費」　1,000円
「持 ち 物」　はさみ・筆記用具
「申込方法」　12月4日(金)午前10時～17日(木)午後4時まで
【必ず本人が電話・来館にて申込み】
当選結果は12月18日(金)午後3時以降
館内掲示・電話での問合せ可能

申込み日
月　日
NO.
抽選結果
当選　落選

招き猫



第4回 PPK 健康体操教室

《日　　時》　1月８日(金)・22日(金)　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
《定　　員》　15名(抽選)　《参 加 費》　無　料
《持 ち 物》　フェイスタオル・水分補給の飲み物
《申込方法》　12月８日(火)午前10時～22日(火)午後４時まで
【必ず本人が電話・来館にて申込み】
当選結果は12月23日(水)午後3時以降　館内掲示・電話での問合せ可能

申込み日
月　日
NO.
抽選結果
当選　落選

スポーツ交流会

『日　　時』　1月26日(火)　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
『対 象 者』　市内在住60歳以上の方
『定　　員』　16名(抽選)『参 加 費』　無　料
『持 ち 物』　フェイスタオル・水分補給の飲み物
『申込方法』　12月21日(月)午前10時～1月14日(木)午後4時まで
【必ず本人が電話・来館にて申込み】
当選結果は1月15日(金)午後3時以降　館内掲示・電話で問合せ可能

ゲーム機を使って行うスポーツです。
運動が苦手でも楽しめます。

申込み日
月　日
NO.
抽選結果
当選　落選

12月 December 行事予定表

★印は、
老人福祉センターの事業です。

			1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）
休館日	午前	2階	★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
		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		
		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
6日(日)			7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	12日（土）
休館日	午前	2階	10：00～ リズム体操	10：00～ 編　物	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～ 水彩画	★10：00～ 体重管理のコツ②	10：00～ 生　花	10:00・11:00 ★百歳体操①②	
	午後	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		★13：30～ ふれあい健康麻雀	13：30～ 老ク女性部長民踊	13：30～ 習　字		
13日(日)			14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）	19日（土）
休館日	午前	2階	10：00～ 民　踊	★10：00～ チェアヨガ教室②	10：00～ 民　踊	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～ 手作り教室	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～ スマホ講座	★13：30～ 奏筆講座		13：30～ 歌おう仲良し会	
		1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
20日(日)			21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	26日（土）
休館日	午前	2階	10：00～ リズム体操	10：00～ 編　物	10：00～ フラダンス①	10：00～ 太極拳②		
		1階		10：00～ 水彩画	10：00～ 健康（太極拳）	10：00～ 生　花		
	午後	2階	13：30～ 3B体操	13：30～ ごきげん体操	13：30～ いきいき教室	13：30～ 歌声喫茶		
		1階	13：30～ 楽謡会			13：30～ 習　字		
27日(日)			28日（月）	29日(火)・30日(水)・31日(木)				
休館日	午前	2階		休館日（年末）				
		1階						
	午後	2階						
		1階						

お知らせ

～年末年始のお休み～

令和8年12月29日(火)
から
令和9年　1月　3日(日)

※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。



向い合わせでジャンケンぽんゲーム！童心に返って笑顔もこぼれました♥

「おーーー！！」まずは声を出してやる気をアップ♪



午後1時30分～2時30分の1時間だよ。

男の健康体操教室

男性限定の体操教室

令和９年度は、さらにパワーアップして「4回の開催予定」ぜひ参加してね～♥



講師は、坂之上 秀子先生

最初は数名ほどでのスタートだったけど、今では１５名ほどに増えたよ。

バランスを取りながら、片足立ちに挑戦中。上手に立ててるぅ！



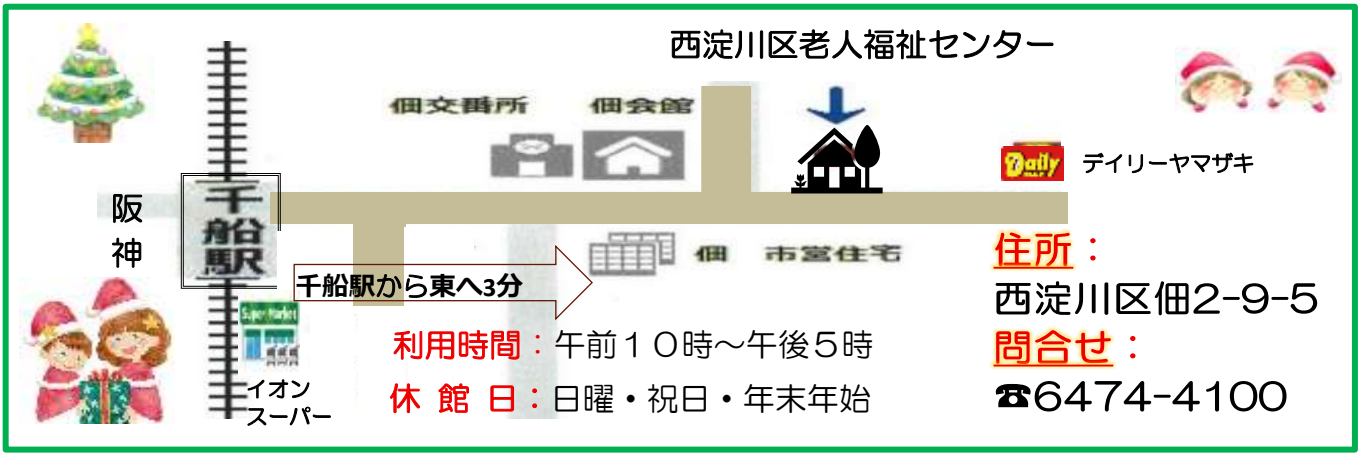
坂之上先生の講座は、体も軽くなり、元気にもなれると好評だよ。笑いもあり、1時間はあっという間！！

≪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

「介護予防セミナー」

〖日　時〗　１月２９日(金)（午後１時３０分～３時）
〖場　所〗　老人福祉センター２階 多目的室
〖定　員〗　２４名（抽　選）
〖対象者〗　市内在住６０歳以上の方　〖参加費〗　無 料
〖持ち物〗　筆記用具
〖申込方法〗　１２月１６日(水)午前１０時から
１月１９日(火)午後４時までに

※当選結果は１月２０日(水)午後３時以降
館内掲示・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

人体模型を見て触って体の「骨格の仕組み」を学びます。







申込み日
月　日
NO.
抽選結果
当選　落選

「歯科講演会」



〖日　時〗　１月２３日（土）（午後２時～４時）
〖場　所〗　老人福祉センター２階 多目的室
〖定　員〗　２０名（抽　選）
〖対象者〗　市内在住 60 歳以上の方　〖参加費〗　無 料
〖持ち物〗　筆記用具
〖申込方法〗　１２月１１日(金)午前１０時から
１月１２日(火)午後４時までに

健康管理で100年、元気に過ごしましょう！







※当選結果は １月１３日(水)午後３時以降
館内掲示・電話の問合せ可能　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

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



十一月の俳句



音も無く水平線に沈む秋　木澤　ツル子
行く秋や未だ消えざる国訛　浅岡　紀郎
爽やかやヘルパーの押す車椅子　大島　幸子
秋去りぬ思い出残し猫去りぬ　清瀬　朝子



亡き妹(いも)ゆメール来ぬかの箒雲　赤木　信子
風騒ぎ銀杏三個ころころと　松久　広志



ゆく秋や田んぼ白サギ能勢路行く　徳松　安浩

