

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6年7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

《ハンドメイド教室》 アロマ香るアクアリウムハーバリウム

「開催日時」 令和6年7月30日（火）
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
「定員」 10名（抽選） 「材料費」 800円
「対象者」 市内在住60歳以上の方
「持ち物」 はさみ・ピンセット・筆記用具
「申込方法」 令和6年7月4日（木）午前10時から
令和6年7月18日（木）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7月19日（金）午後3時以降 館内掲示・お電話でのお問合せ可能

シニアのための健康教室

「食中毒の予防方法を知ろう」「フレイル、サルコペニアって何？」

【開催日時】 令和6年8月7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
【定員】 10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】 令和6年7月12日（金）午前10時から
令和6年7月23日（火）午後4時まで



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7月24日（水）午後3時以降 館内掲示又は電話でのお問合せ可能

『第2回PPK健康体操』

【開催日時】 令和6年8月9日（金）・30日（金）
午後1時30分～3時
【開催場所】 西淀川区老人福祉センター1階 多目的室
【定員】 15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】 令和6年7月10日（水）午前10時から
令和6年7月25日（木）午後4時までに



ピンピンキラリ
健康体操します

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7月26日（金）午後3時以降 館内掲示お電話でのお問合せ可能

7月行事予定表

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	
★	午前	2階	10:00~ リズム体操	10:00~ すこやか健康体操③		10:00~ 太極拳①	10:00~ フラダンス②	
		1階	10:00~ 俳句	10:00~ 切り絵教室	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	
	午後	2階	13:30~ 3B体操			13:30~ ごきげん体操	13:30~ 歌おう仲良し会①	
		1階				13:30~ フォークダンス	13:30~ 90歳からの百歳体操	13:30~ 手話
7日(日)		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	
休館日	午前	2階	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・カメラ	10:00~ コスモス
		1階		10:00~ 水彩画			10:00~百歳体操① 11:00~百歳体操②	
	午後	2階				13:30~ 歌声喫茶	13:30~ 歌おう仲良し会②	
		1階			13:30~ 老ク女性部長民踊	13:30~ 習字		
14日(日)		15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	
休館日	午前	 海の日		10:00~ すこやか健康体操④		10:00~ 太極拳①	10:00~ フラダンス②	10:00~ ほほえみ
					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	
	午後			2階			13:30~ ごきげん体操	13:30~ 歌おう仲良し会①
				1階			13:30~ フォークダンス	13:30~ 区老連委員会
21日(日)		22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	
休館日	午前	2階	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
		1階		10:00~ 水彩画			10:00~百歳体操① 11:00~百歳体操②	
	午後	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②	
		1階	13:30~ 楽謡会			13:30~ 習字	13:30~ 90歳からの百歳体操	
28日(日)		29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> ハーバリウム & ペン作成 </div> <div style="text-align: center;"> 運動指導士 長谷川先生 の分かりやすく、ため になる指導が大好評! </div> <div style="text-align: center;"> 大人気! すこやか健康体操 </div> </div>			
午前	2階	10:00~ リズム体操	10:00~ すこやか健康体操⑤					
	1階		10:00~ ハンドメイド教室					
午後	2階	13:30~ 3B体操						
	1階							

※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。

センター事業報告

「ポケットティッシュケース」

先生が丁寧に指導してくれます。

可愛い作品出来ました!

はじめての「紙バンド教室」

第2回千ヶアヨガ教室

【開催日時】 令和6年8月20日・9月3日 全火曜日
午前10時～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歳以上の方

【定員】 20名(抽選) 【参加費】 無料

【持ち物】 バスタオル・フェスタオル・水分補給の飲み物

【申込方法】 令和6年7月16日(火) 午前10時から

令和6年7月30日(火) 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7月31日(水) 午後3時以降館内掲示・お電話でのお問合せ可能

熱中症対策をお願いします

☆来館する際には水分補給のため
お水・お茶・スポーツドリンクのみを水筒
に入れてご持参いただくようお願いします。
皆さまが元気にご利用いただけるよう
こまめな水分補給をして熱中症対策に
ご協力をお願いします。



次々と病出て来る走り梅雨
梅雨曇り千佛並ぶ御堂かな
月ごとにその名を変える粹な梅雨
冷蔵庫引き戸閉まらず蹴りを入れ
雨上りでんでん虫の動き跡
燠風や箒の音渡るこの町に



六月の句

赤木 清瀬 大島 浅岡 木澤 綿岡
信子 朝子 幸子 紀郎 ツル子 良美



センターのご利用方法

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。
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。

『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。

利用される場合は、利用者ご本人の
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。

