

にしなりしみんかん
西成市民館

つうしん

ほのぼの通信



ホームページQR

2024年12月1日発行第213号

12月号

かいかんび かよう どよう
開館日：火～土 9:00-21:00

きゅうかんび にち げつ しゅくじつ ねんまつねんし
休館日：日・月・祝日・年末年始

〒557-0004 大阪市西成区萩之茶屋 2-9-1

社会福祉法人 石井記念愛楽園 西成市民館

大阪市立西成市民館 指定管理

にしなりしみんかん ちいき
西成市民館は、地域のみなさまの

いばしょ なかま い おうえん
『居場所づくり、仲間づくり、生きがいづくり』を応援します！

カラオケ大会
12月6日(金)
会場：午後2時～西成市民館 3階

参加者募集：市民館で受付中

主催 西成市民館、共催 あいりん地域総合相談窓口

カラオケ大会

12月6日(金) 午後2時～

カラオケ大会の出演者募集
中です。日頃のご自身の実

力を試す格好の機会です。参加者は、申し込み時に自信曲を市民館に申し出て
ください。カラオケシステムでの採点で、上位優秀者3名が決定します。
多数の申し込みお待ちしております。

リハビリテーション講座

12月13日(金) 午後2時～

今回は、体験
形式で実施
します。人

の体は重
力

に屈して活動しています。重
力に屈する筋力が
消失することで、いわゆる寝たきりの状態に
なります。起き上がる、立つ、座る、歩くについて普段気が付かない動作行動
を学習し、立たされている、歩かされている、座らされているという受動的な
運動行動より、人間発達より、具体的な動作を体感して貰う事で、普段の生活
の中で、意識することで動作が楽になります。又、介護現場でも役に立つ体験
ができます。是非ご参加ください。

リハビリテーション講座
テーマ：楽に身体動かして、
さらに介護のコツ教えます。

12月13日(金)
無料 午後2時～西成市民館

内容
① 歩く、寝返る、起き上がる動作のポイントを紹介
② 介助の場合の歩く、寝返る、起き上がる動作のポイントを紹介
③ 寝たきりにならないための運動のポイントを紹介

主催：西成市民館・あいりん地域総合相談窓口
協力：株式会社PMP 訪問看護リハビリテーション

西成市民館

12月

イベント予定

4日(水)	ラジオ体操	仏現寺公園	4時～
5日(木)	100歳体操	市民館3階	3時～
7日(土)	お口の健康相談会	市民館2階	2時～
12日(木)	ラジオ体操	仏現寺公園	4時～
	100歳体操	市民館3階	3時～
	ポッチャ対戦	市民館3階	3時半～
	ふれあい喫茶	ひと花センター	1～3

14日(土)	市民館カラオケ	市民館2階	1時～
18日(水)	ラジオ体操	仏現寺公園	4時～
19日(木)	100歳体操	市民館3階	3時～
20日(金)	映画会	市民館3階	1時～
	石井のお父さんありがとう	主演 松平健	110分
21日(土)	カラオケ	市民館2階	1時～
25日(水)	ラジオ体操	仏現寺公園	4時～
26日(木)	100歳体操	市民館3階	3時～
27日(金)	ポッチャ対戦	市民館3階	2時～

相談白時

地域の福祉の向上や街づくり、利用者の権利擁護や自己表現の
お手伝いとして相談事業を実施しています。

《相談内容》

「生活に困った。」「年金について」、「生活保護の申請」など

よろず
そうだん
相談

火曜日～土曜日
9:00～17:00