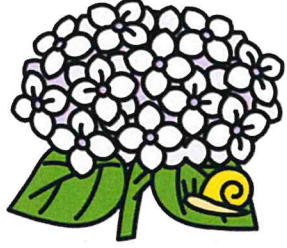


中央区南老人センター 2021年6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 シニア いきいき	11:00 花の墨彩画 A	10:00 歌謡曲に合わせて 体幹を鍛えよう!! 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
		13:30 健康の〜びのび	13:30 絵画	14:00 花の墨彩画 B	13:00 詩吟 13:30 シニア向け スマホ講座	13:00 世代間交流 おもちゃ病院 ドクター養成 講座
6	7	8	9	10	11	12
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 リズムストレッチ	10:00 ヨガ教室 11:00 花の墨彩画 C	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	13:15 大正琴 A	13:00 フラダンス	13:30 絵画 13:30 民謡	13:30 健康セミナー 14:00 花の墨彩画 D 14:00 箏曲	13:00 さつき会 (民謡教室)	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	10:00 太極拳	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 健康維持 シニア体操	10:00 文化祭実行 委員会	10:00 歌謡曲に合わせて 体幹を鍛えよう!! 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
		13:30 民研	13:30 絵画	13:30 俳句	13:00 詩吟	
20	21	22	23	24	25	26
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 健康維持 シニア体操	10:30 ヨガ教室	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	13:15 大正琴 A	13:00 フラダンス	13:30 民謡	13:30 おとなの てらこや 14:00 箏曲	13:00 さつき会 (民謡教室)	13:30 おもしろ 健康智恵教室
27	28	29	30			
休館日	10:00 太極拳	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C				
		13:30 落語				

※大阪市に「暴風警報」が発令された場合は利用を中止とする事があります。
 ※教室・行事等の日程を変更する事がありますのでご注意ください。

中央区南老人福祉センター

センターだより 2021年 6月号

中央区社会福祉協議



スマートフォン・iPhone から中央区社会福祉協議会のホームページで新着情報をご覧ください。

歌謡曲に合わせて体幹を鍛えよう!!

参加費無料

日時：6月4日・18日 金曜日

午前10時～11時30分

場所：中央区南老人福祉センター

講師：岡原 恵子 先生

定員：15名（要申込・先着順）

持ち物：バスタオル1枚・動きやすい服装

・水分補給の水等

申込み：窓口、電話で受付



シニア向けスマホ講座

シニア向け不安要素を解消して活用術をご紹介

日時：6月4日（金）

参加費無料

午後1時30分～3時30分

場所：中央区南老人福祉センター

内容：初めてのスマホ決済&スマホ活用術教室

講師：ソフトバンク(株)西日本スマホ推進課

対象：市内在住の60歳以上の方（センター利用登録者）

定員：15名（申込・先着順）

申込み：窓口、電話で受付（定員になり次第締め切り）



リズムストレッチ体操



日時：6月9日（水）

午前10時30分～12時

場所：中央区南老人福祉センター

講師：丸岡 節子先生

定員：20名（要申込・先着順）

参加費：500円 ※（4月・5月・6月分）

申込み：窓口での受付

健康セミナー スタンプラリー

「生活習慣病とその予防
～放っておけないサイレントキラー～」



日常生活での生活習慣病とその予防をする為に知っておきたいお話と血管年齢測定

日時：6月10日（木）

午後1時30分～2時30分

場所：中央区南老人福祉センター

講師：近畿中央ヤクルト販売(株)

広報課 戸田 真早美さん

定員：30名（要申込・先着順）

申込み：窓口・電話で受付

参加費無料

健康維持

シニア体操



日 時：6月16日（水）・23日（水）

午前10時30分～11時30分

場 所：中央区南老人福祉センター

講 師：森永 裕美 先生

定 員：20名

申 込：窓口での受付



おとなのてらこや

～頭の体操！

あなたの脳は若返る～

日 時：6月24日（木）

午後1時30分～3時

場 所：中央区南老人福祉センター

講 師：特定非営利活動法人ハートフレンド講師

定 員：20名（要申込・先着順）

参加費：100円（資料代実費負担）

準備物：筆記用具、資料を持ち帰る手提げ袋

受 付：窓口のみ16日（水）まで受付

17日（木）以降キャンセルについては返金しません。

後日、資料をお持ち帰り頂きます。



おもしろ 健康智恵教室

日 時：6月26日（土）

午後1時30分～3時

場 所：中央区南老人福祉センター

講 師：今田 先生

定 員：20名（要申込・先着順）

申込み：窓口、電話で受付



落語 笑亭快朗

日 時：6月29日（火）

午後1時30分～3時

場 所：中央区南老人福祉センター

演 者：鶴々亭ひろ坊他

定 員：25名

申 込：窓口・電話で受付



お知らせ

緊急事態宣言の延長により5月12日（水）～5月31日（月）まで臨時休館継続中です。利用者さまの安全を第一に考慮しご不便をお掛け致しますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。
※電話によるご相談及び車椅子の貸出しは実施しております。

数独チャレンジ！

1 2 3 4 5 6 7 8 9

受付時間：午前10時～12時

午後1時～4時30分

プリントは、どなたも同じ問題になります。
答え合わせは、各自でしていただきますようお願いいたします。一日一問 柔らか頭を維持しましょう！



※事務所窓口で配布します

教室・同好会（他）案内

教室・同好会	開催日	時間	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	自由参加
卓球ひろば A	第 1・2・3・5	10:00～11:50	○
卓球ひろば B		12:00～13:50	○
卓球ひろば C		14:00～15:50	○
ゆびの体操・趣味の大正琴 A	月	第 1・3 13:15～15:00	○
スクエアダンス	月	第 1・3 10:00～12:00	○
健康太極拳教室	月	第 2・4 10:00～11:30	○
社交ダンスひろば	月	第 2～4 13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火・金	10:00～10:30	○
いきいき百歳体操 B		10:40～11:10	○
いきいき百歳体操 C		11:20～11:50	○
健康の～びのび♪体操	火	第 1 13:30～14:30	○
手芸教室		第 1・3 13:30～15:30	○
着物着付教室		第 1・4 13:30～15:30	○
フラダンス（ブルメリア）		第 2・4 13:00～15:00	○
民謡研究会		第 3 13:30～15:30	○
刺繍教室 A		第 4 10:30～12:30	○
※コーラス（コール・エトワール）	水	第 1・3 13:00～15:00	○
謡曲教室		第 1 10:00～12:00	○
絵画教室		第 1～3 13:30～15:30	○
民謡教室		第 2・4 13:30～15:30	○
花の墨彩画 A	木	第 1 11:00～13:00	○
花の墨彩画 B		14:00～16:00	○
花の墨彩画 C		第 2 11:00～13:00	○
花の墨彩画 D		14:00～16:00	○
歌謡教室 A		第 1・3 13:00～14:30	○
歌謡教室 B		14:40～16:10	○
箏曲教室		第 2・4 14:00～15:30	○
ヨガ教室		第 2・4 10:00～11:30	○
みなみ俳句教室		第 3 13:30～15:30	○
中央南オカリナサークル	金	第 1・3 10:00～12:00	○
詩吟教室		第 1・3 13:00～15:30	○
さつき会（民謡教室）		第 2・4・5 13:00～15:00	○
カラオケ同好会	土	第 1～3 12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室		第 2・4 10:00～12:00	○
尺八の広場		第 4 13:00～16:45	○

※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象になります。

- ・ ○印は現在募集中ですが、新型コロナウイルス拡大防止の為に中止している場合があります。
- ・ 上記の開催日時は定例の場合で日程等変更になる場合があります。
- ・ 裏面の予定表で確認してください。詳細な内容につきましてはお問合せください。

4月のイベント報告

4/8（木）歌謡舞踊ショー

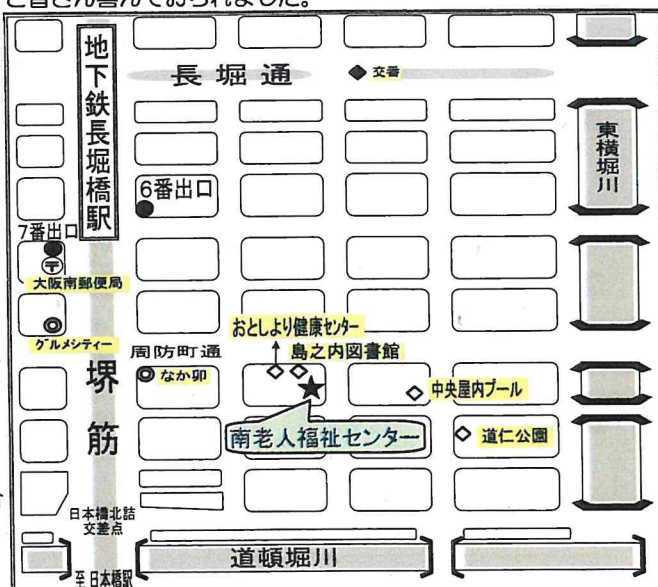


当センターで初の歌謡舞踊ショーを開催しました。ショーの途中では観覧の皆さんも曲に合わせて水戸黄門体操で固まった体をほぐすなど、コロナ禍の中でのひと時を楽しみました。

4/21（水）健康維持シニア体操



健康を維持しながら元気にハツラツとした毎日を過ごす為に開催しました。体の部分ごとを先生の的確な説明によっておこなう体操です。終了後は「スカッとして気持ちが良い」と皆さん喜んでおられました。



【所在地】 大阪市中央区島之内 2-12-6

【電話】 6213-2172

【利用時間】 午前10時～午後5時

【休館日】 日曜、祝日、国民の日、年末年始

・ センター利用の際は受付にて必ず利用証提示をお願いいたします。

地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑦番出口より徒歩約5分～10分

※⑥番出口は現在封鎖中です！

