

中央区南老人センター 2021年9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				11:00 花の墨彩画 A	8:30 グラウンド ゴルフ大会 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
			13:00 コーラス 13:30 絵画	14:00 花の墨彩画 B	13:00 詩吟 13:30 歌謡曲で楽しい エクササイズ	13:00 おもちゃ病院
5	6	7	8	9	10	11
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	13:30 健康の～びのび 着付け	13:30 絵画 13:30 民踊	14:00 箏曲 14:00 花の墨彩画 D		
12	13	14	15	16	17	18
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 認知症サポーター養成講座	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:00 世代間交流 わいわいオータム フェスタ
		13:00 フラダンス	13:00 コーラス 13:30 絵画	13:30 俳句	13:00 詩吟 13:30 シニア向け スマホ講座 13:30 歌謡曲で楽しい エクササイズ	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	(敬老の日) 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	(秋分の日) 休館日	10:00 ①百歳体操 講習会 11:00 ②百歳体操 講習会	
		13:30 民研	13:30 民踊			
26	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	10:30 健康維持 シニア体操	10:00 ヨガ教室	お知らせ 歌謡曲に合わせて体幹を鍛えよう!!が、 9月より「歌謡曲で楽しいエクササイズ」教室になりました。	
	13:15 大正琴 A	13:00 フラダンス 13:30 着付け		14:00 箏曲		

※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。

※感染拡大状況等により教室・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



9月号



中央区社会福祉協議会



パソコン・スマートフォンからも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。

リズムストレッチ 体操



日時：9月8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 ※（7月・8月・9月分）

申込み：窓口での受付

健康維持

シニア体操



参加費無料

日時：9月15日（水）・22日（水）

29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・電話で受付

認知症サポーター 養成講座

「認知症を知って地域を支える」

日時：9月16日（木）

午前10時～11時30分

場所：中央区南老人福祉センター

講師：中央区社会福祉協議会職員

定員：20名

参加費無料

申込：窓口・電話で受付

シニア向け

参加費無料



スマホ講座

日時：9月17日（金）

午後1時30分～3時30分

・初めての楽しくわかるiPhone体験教室

場所：中央区南老人福祉センター

講師：ソフトバンク(株)西日本スマホ推進課

スマートフォン アドバイザー

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：各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）

わいわいオータムフェスタ



日 時：9月18日（土） 午前10時～12時
場 所：中央区南老人福祉センター1階
対 象：市内在住の60歳以上の方（老人福祉センター利用登録者）
市内在住の小学生～（子ども・子育てプラザ登録者）

内 容：講師の指導による折り紙・数独
50色の色鉛筆でぬり絵・わなげ

※3密を避ける為にお待ちいただく事があります。

定 員：折り紙3名、ぬり絵3名（要申込）
わなげ5名、数独3名（申込不要・先着順）
①10:00～10:30
②10:45～11:15
③11:30～12:00
（わなげ・数独は先着順、混雑時は入場制限あり）
参加費：無料（参加者の方には、参加賞あり!!）
申 込：折り紙・ぬり絵のみ ※要申込・先着順
中央区子ども子育てプラザ利用登録者 連絡先 6213-2171

百歳体操講習会

日 時：9月24日（金）

- ① コース 午前10時～10時45分
- ② コース 午前11時～11時45分

対 象：現在、百歳体操に参加の方

講 師：株式会社ライフケア イチロー整骨院派遣講師

定 員：①、②コース各15名 ※要申込・先着順

参加費：無料

申込み：窓口、電話で受付（定員になり次第締め切り）

参加費無料



落語を楽しむ会

日 時：10月6日（水）午後2時～3時

場 所：中央会館（島之内図書館と同じ建物） 定 員：100名（南・東老人福祉センター各50名）

演 者：上方落語協会落語家3名

対 象：市内在住の60歳以上の方

- ・桂 米紫（かつら べいし）
- ・林家 卯三郎（はやしや うさぶろう）
- ・桂 鞠輔（かつら まりすけ）

中央区高齢者の生きがいと健康作り推進事業共催
中央区東・南老人福祉センター合同事業

参加費無料



中央区社会福祉協議会

「ふれあいセンターもも」が
LINE@をスタートしました!



【友だち登録の方法】



- ① LINEのホーム「」より、
右上の友だち追加「+」
をタップ
 - ② QRコードをタップ
 - ③ 左のQRコードを読み取り
 - ④ 友だち追加をタップ
- ※ LINEのカメラを「許可」に
設定してください



中央区社会福祉協議会、中央区地域包括支援センター、子ども・
子育てプラザ・東・南老人福祉センターのイベントや講座の情報
をいち早くお届けします。
詳しくお知りになりたい方は、事務所までお尋ねください。

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	月	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			第 1・3	13:15～15:00
スクエアダンス		第 1・3	10:00～12:00	○
健康太極拳教室		第 2・4	10:00～11:30	○
社交ダンスひろば		第 2～4	13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火・金	毎 週	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。

- ・〇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い合わせください。

7月のベント報告

7/16(金) 骨盤エクササイズ

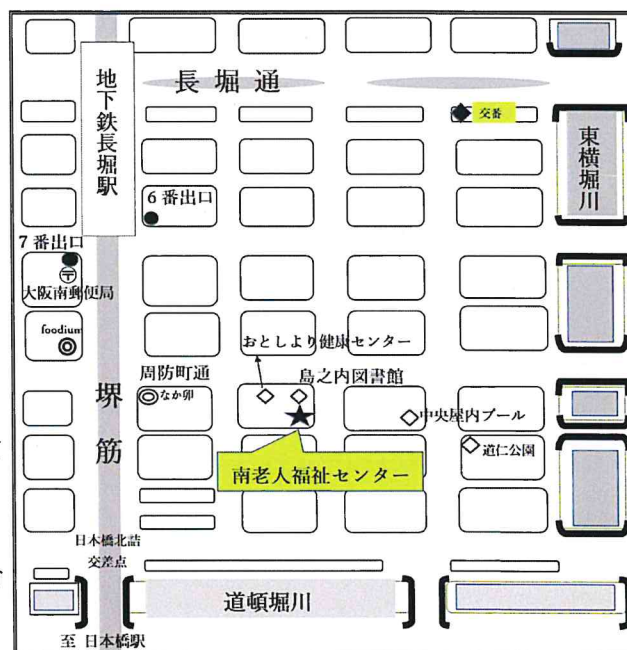


ボールを使って失禁防止のエクササイズをしました。
今後も生活の為になるエクササイズを行う予定にしています。
楽しみにしてください。

7/21(水) 命を守る水見直そう！ 水分補給



連日の猛暑が続いています。高齢になると喉の渇きを感じにくくなってくるので1時間に1回は水分を取りましょう！と講座で勉強しました。



【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！

