

中央区南老人センター 2021年10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
					13:00 詩吟 13:30 民謡 13:30 歌謡曲で楽しくエクササイズ	13:00 おもちや病院
3	4	5	6	7	8	9
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		11:00 花の墨彩画 A 13:30 歴史ウォーキング	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〜びのび着付け 13:30	13:30 絵画 14:00 落語を楽しむ会	14:00 花の墨彩画 B		
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 1 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 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	
		13:00 フラダンス	13:30 絵画 13:30 民謡	13:30 健康セミナー (スタンブラリー) 14:00 花の墨彩画 D 14:00 箏曲	13:00 詩吟 13:30 落語 13:30 歌謡曲で楽しくエクササイズ	
17	18	19	20	21	22	23
休館日		10:00 百歳体操 A 10:00 フラダンス 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	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 14:00 箏曲		
24	25	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 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
		13:30 シニア向けスマホ講座 13:30 着付け			13:30 骨盤エクササイズ part2	
31 休館日	※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

2021年

センターだより 10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。

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

落語を楽しむ会

参加費無料



日時：10月6日（水）

午後2時～3時（開場1時30分）

場所：中央会館（島之内図書館と同じ建物）

演者：上方落語協会落語家3名

- ・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）

定員：100名（南・東老人福祉センター各50名）

対象：市内在住の60歳以上の方

申込み：窓口・電話で受付

中央区東老人福祉センター・南老人福祉センター合同事業

歴史・健康ウォーキング

日時：10月7日（木）

午後1時30分～4時

雨天中止（小雨決行）

※雨天の場合は10月13日（水）



行先：天満天神社コース（約4km）

集合：大阪メトロ天満橋駅地上（スターバックス前）

1時30分（時間厳守）*マスク着用

参加費：30円（保険代）・交通費自己負担

定員：20名（各センター10名）

持ち物：雨具・水分補給の水等

対象：市内在住の60歳以上の方

受付開始日：9月15日から

申込み：窓口のみの受付（要申込・先着順）

リズムストレッチ体操



日時：10月13日（水）11月10日（水）

12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 ※（10月・11月・12月分）

申込み：窓口のみの受付

健康セミナー スタンスラー

～正しいマッサージで叶える



美肌へのレッスン～

ビューティー講座

日時：10月14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：近畿中央ヤクルト販売(株)

広報課 戸川 真早美さん

定員：20名（要申込・先着順）

申込み：窓口・電話で受付

参加費無料



わろうてかえろう 落語 笑亭快朗



日時：10月15日（金）

午後1時30分～3時30分

場所：中央区南老人福祉センター

演者：鶴々亭ひろ坊、他のアマチュアの皆さん

定員：25名

申込み：窓口・電話で受付

参加費無料

健康維持シニア体操

参加費無料

日 時：10月20日（水）・27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



シニア向けスマホ講座

参加費無料

日 時：10月26日（火）

午後1時30分～3時30分

・初めてのスマホ決済&スマホ活用術講座

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：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）



骨盤エクササイズ Part2



骨盤底筋を鍛えると尿漏れが防げます。
骨盤周りの筋力アップに役立つ体操を
みんなで学びましょう!!

ご参加をお待ちしています!

日 時：10月29日（金）

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：健康の～びのび♪体操

加福 明子先生

定 員：20名（要申込・先着順）

申込み：窓口・電話で受付

参加費無料

数独チャレンジ!



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

ウィンター コンサート ～鍵盤が奏でる癒しの調べ♪～

日 時：12月1日（水）午後2時～3時（開場1時30分）

場 所：大阪市立中央会館

演奏者：秦 コータロー

定 員：100名（要申込・先着順）

対 象：市内在住の60歳以上の方

申込み：10月20日（水）から窓口・電話で受付

参加費無料



予告!!

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。

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		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	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）	第1・3	13:00～15:00	○
謡曲教室	水 第1～3	10:00～12:00	○
絵画教室		13:30～15:30	○
民謡教室		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		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	○
歌謡曲で楽しくエクササイズ	第1・3	13:00～15:00	○
さつき会（民謡教室）	第2・4・5	13:00～15:00	○
カラオケ同好会	第1～3	12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室	土 第2・4	10:00～12:00	○
尺八の広場		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。

8月のイベント報告

8/6(金)健康セミナー スタッフ ライフ



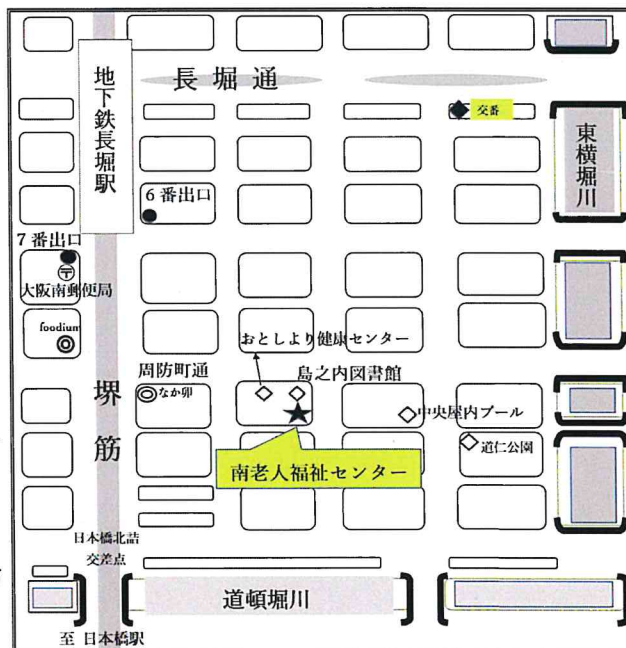
今回は、現地見学ができませんでしたので（残念!!）バーチャルでヤクルト工場の見学をしました。

8/20(金)食の話と体操



血液サラサラで若さを保ちましょう!!

明るく、楽しくイキイキと過ごすための体操と食のお話しの勉強をしました。



【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！

