中央区南老人センター　2021年12月予定表

日	月		火		水		木		金		土	
					1		2		3		4	
							11:00	花の墨彩画A	10:00 10:30 10:40 11:20	百歳体操A 歌謡曲で楽しくエクササイズ 百歳体操B 百歳体操C		
					13:30 14:00	絵画 ウィンターコンサート	14:00	花の墨彩画B	13:00 13:30	詩吟 シニア向けスマホ講座	13:00	世代間交流 おもちゃ病院
5	6		7		8		9		10		11	
休館日			10:00 10:40 11:20	百歳体操A 百歳体操B 百歳体操C	10:30	リズムストレッチ	10:00 11:00	ヨガ教室 花の墨彩画C	10:00 10:40 11:20	百歳体操A 百歳体操B 百歳体操C		
			13:30 13:30	健康の～びのび 着付け	13:30 13:30 13:30	絵画 民踊 歴史ウォーキング	14:00 13:30 14:00	箏曲 健康セミナー (スタンプラリー) 花の墨彩画D				
12	13		14		15		16		17		18	
休館日	10:00	太極拳	10:00 10:40 11:20	百歳体操A 百歳体操B 百歳体操C	10:30	健康維持 シニア体操			10:00 10:30 10:40 11:20	百歳体操A 歌謡曲で楽しくエクササイズ 百歳体操B 百歳体操C		
			13:00	フラダンス	13:30	絵画	13;30	俳句	13:00 13:30	詩吟 骨盤エクササイズpart3		
19	20		21		22		23		24		25	
休館日			10:00 10:40 11:20	百歳体操A 百歳体操B 百歳体操C	10:30	健康維持 シニア体操	10:00	ヨガ教室	10:00 10:40 11:20	百歳体操A 百歳体操B 百歳体操C		
	13:15	大正琴A	13:30	民研	13:30	民踊	13:30 14:00	チョコレートの世界へようこそ！ 箏曲				
26	27		28		29		30		31			
休館日	10:00	太極拳	10:00 10:40 11:20	百歳体操A 百歳体操B 百歳体操C	休館日		休館日		休館日			
			13:00 13:30	フラダンス 着付け								

※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さい。
※センターだより作成後の紙面上の追加・変更はできかねますのでご了承ください。

中央区南老人福祉センター 2021年
センターだより 12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いただけます。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業/中央区東・南老人福祉センター合同事業

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：窓口・電話で受付

シニア向けスマホ講座

日　時：１２月３日（金）　参加費無料
　　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）
※スマートフォンは１人１台貸出します。

健康セミナー
チョコレートの世界へようこそ！

日　時：１２月２３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：㈱明治　食育担当（管理栄養士）
対　象：市内在住の６０歳以上の方
定　員：２０名（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）

緊急事態宣言が解除され、新たに「歌謡曲で楽しくエクササイズ」教室がスタートしています。
第１・第３ 金曜日の 午前１０時３０分～１１時５０分
興味のある方は見学大歓迎です!!

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！

リズムストレッチ

日　時：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

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：12月8日（水）
　　午後1時30分～4時　雨天中止（小雨決行）
　　※雨天の場合は12月15日（水）
行　先：京街道コース（約4㎞）
集　合：大阪メトロ天満橋駅地上（スターバックス前）
　　午後1時30分（時間厳守）
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
　　（老人福祉センター利用登録者）
受付開始日：11月15日から
申込み：窓口のみの受付（要申込・先着順）

健康セミナースタンプラリー

クリスマス人形づくり

～可愛いサンタとトナカイを作ろう～
指先をしっかり使って脳を活性化させませんか!!

日　時：12月9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㈱
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

健康維持シニア体操

日　時：12月15日（水）・22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：30名
申　込：窓口・電話で受付

参加費無料

骨盤エクササイズ part3

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：12月17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：25名（要申込・先着順）
申込み：窓口・電話で受付

参加費無料

中央区高齢者の生きがいと健康作り推進事業共催
中央区南老人福祉センター事業

～弦の響にいやされて♪～　**予告!!**

弦楽四重奏による生演奏

日　時：1月7日（金）
　　午後2時～3時
場　所：中央区南老人福祉センター
演　奏：福祉の管弦楽団“あいあい”
定　員：30名
申　込：窓口・電話で受付

参加費無料

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（プルメリア）		第2・4	13:00～15:00	○
民踊研究会		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	○
民踊教室		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	○
歌謡曲で楽しくエクササイズ		第1・3	10:30～11:50	○
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。

10月のベント報告

10/7(水)歴史・健康ウォーキング 天満天神社コース

晴天に恵まれ歩くと汗ばむ陽気の中、歴史・健康ウォーキングがスタート！

まずは川沿いに降りての穴場スポットへ

天満と言えば学問の神様で知られる大阪天満宮

大塩平八郎のお墓のあるお寺にも行きました。

【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

※⑥番出口は 11 月末まで封鎖中です！