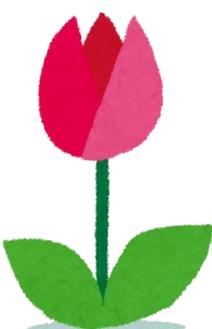
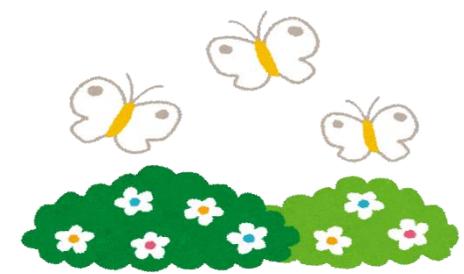


中央区南老人センター2022年3月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----|---|-------------------------|----------------------------|----------------------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 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 10:00 10:40 11:20 | 歌謡曲で楽しく エクササイズ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C |
| | | 13:30 | 健康の〜びのび | 13:30 絵画 | 13:30 やさしい 墨彩画 | 13:30 牛乳・乳製品 セミナー | 13:00 おもちゃ病院 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 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 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 |
| | | 13:00 | フラダンス | 13:30 絵画 13:30 民踊 | 13:30 シニア向け スマホ講座 13:30 色紙墨彩画 14:00 箏曲 | | 13:30 将棋大会 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 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 | | 10:30 10:00 10:40 11:20 | 歌謡曲で楽しく エクササイズ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C |
| | | 13:30 | 民研 | 13:30 絵画 | 13:30 俳句 | 13:30 落語 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| 休館日 | 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 シニア健康 維持体操 | 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 |
| | | 13:00 | フラダンス | 13:30 民踊 | 14:00 箏曲 | | |
| 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 | | |  | |
| | 13:15 大正琴 | | | | | | |

※大阪市に「暴風警報」が発令された場合は利用を中止と刷る事があります。
 ※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。
 ※センターだより作成後の紙面上の追加・変更は出来兼ねますのでご了承下さい。

中央区南老人福祉センター センターだより 2022年3月号



パソコン・スマートフォン
からもセンターだよりが見
られます。

牛乳・乳製品セミナー「表示からわかる事」

日時：3月4日（金）

午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター

講師：雪印メグミルク（株）関西コミュニケーションセンター
食育チーム講師

定員：20名（要申込・先着順）

参加費：無料

申込：窓口・電話で受付



牛乳・乳製品の表示を
正しく理解して、選び
方や使い分けの知識
を学びませんか？

わろうてかいろう 落語笑亭快朗

日時：3月18日（金）

午後1時30分～3時40分

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（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付



参加費無料



健康維持シニア体操

日時：3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：30名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料



リズムストレッチ



日時：3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 ※(1月・2月・3月分)
申込：窓口※全期間分(3ヶ月分)



シニア向けスマホ講座

『初めてのスマホ決済と活用術講座』

参加費無料



日時：3月10日(木)
午後1時30分～3時30分
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(要申込・先着順)
申込：窓口・電話で受付
※スマートフォンは1人1台貸出します。

【来館時のお願い】

ワクチンを打っても続けよう！感染対策！！

- 体調の悪い方の入館はお控え願います。
- 受付にて体温の測定をします。37.5℃以上あった場合、入館はご遠慮いただきます。
- ご来館時は、マスクの着用をお願いします。
- 受付にて手指の消毒をお願いします。
- 飲み物をご持参ください。
- 館内での食事(菓子等も含む)は禁止です。
- トイレのハンドドライヤーは使用禁止です。
ハンカチ等をご持参ください。



ご協力をお願いします。

※イベントはすべて大阪市内在住の60歳以上の方対象です
お申込みは窓口またはお電話にて受付ます。

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 柔らかく頭を維持しましょう！

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 | 毎週 | 10:00～10:30 | ○ |
| いきいき百歳体操 B | | 毎週 | 10:40～11:10 | ○ |
| いきいき百歳体操 C | | 毎週 | 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 | 13:00～15:00 | ○ |
| 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 | ○ |
| 民謡研究会 | 火 | 第3 | 13:30～15:30 | ○ |
| 刺繍教室 A | 火 | 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 | ○ |
| やさしい墨彩画 | 木 | 第1 | 13:30～15:30 | ○ |
| 色紙墨彩画 | | 第2 | 13:30～15:30 | ○ |
| 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 | 金 | 第1・3 | 13:00～15:30 | ○ |
| 歌謡曲で楽しくエクササイズ | 土 | 第1・3 | 10:30～11:50 | ○ |
| さつき会（民謡教室） | 土 | 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 | 土 | 第2・4 | 10:00～12:00 | ○ |
| 尺八の広場 | 土 | 第4 | 13:00～16:45 | ○ |

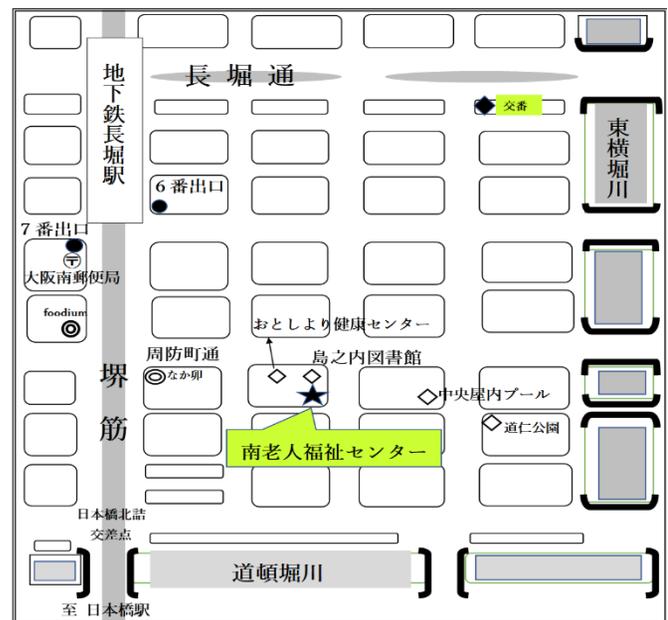
1月のイベント報告

1月7日(金)♪♪弦楽四重奏♪♪



室内楽の中でも最高峰と位置付けられる『弦楽四重奏』。オーケストラのダイナミックさはありませんが四つの弦楽器による室内楽で、さまざまな室内楽編成のなかでもっとも調和のとれた響きと豊かな表現力を備えており、クラシックから歌謡曲まで幅広く聞かせてもらいました。質の高い演奏をちょっと気軽に楽しむのに最高の時間です。

- ※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。



【所在地】 大阪市中央区島之内 2-12-6

【電話】 6213-2172

地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑥番出口より徒歩約5分

【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。

