

# 中央区南老人センター 2022年5月号予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 歌謡曲で楽しく エクササイズ	13:00 世代間交流 おもちゃ病院
8	9	10	11	12	13	14
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 リズムストレッチ	10:00 ヨガ	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	13:00 歴史ウォー キング① 13:30 絵画 13:30 民踊	13:30 色紙墨彩画 14:00 箏曲		
15	16	17	18	19	20	21
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 歌謡曲で楽しく エクササイズ 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	13:00 手芸 13:30 民研	13:30 絵画	13:30 俳句		
22	23	24	25	26	27	28
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	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 着付け	13:30 民踊	14:00 箏曲		13:30 けん玉で楽しく 運動しよう
29	30	31				
休館日		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ことがあります。

※感染拡大状況等により、教室・行事等の日程を変更することがありますので  
ご注意ください。

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

# センターだより 2022年5月号

## 中央区南老人福祉センター



中央区南・東老人福祉センター合同事業

### 歴史・健康ウォーキング①

日時：5月11日（水）

集合時間：午後1時30分（時間厳守）

集合場所：地下鉄天満橋駅地上

（スターバックス前）



※雨天の場合5月18日（水）に延期なります。

行程：北船場コース（約3km 半日コース）

対象者：市内在住の60歳以上の方

（老人福祉センター利用登録者）

定員：20名（各センター10名）

（要申込・先着順）

持物：雨具・お茶等の水分・マスク着用

申込：4月15日（金）から窓口にて受付

参加費：30円（保険料）、交通費は自己負担

※キャンセルの場合は、返金手続きは9日（月）まで

### けん玉で楽しく 運動しよう！！



日時：5月28日（土）

午後1時30分～2時30分

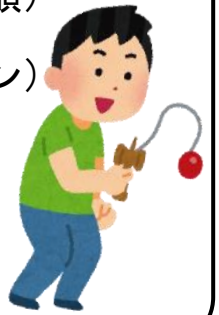
場所：中央区南老人福祉センター

講師：日本けん玉協会 田窪 広志 先生

定員：15名（要申込・先着順）

服装：動きやすい服装（ズボン）

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：5月18日（水）・25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

### わろうていかいろ 落語『笑亭快朗』

日時：5月31日（火）

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

定員：25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：5月11日（水）

午前10時30分～正午

場所：中央区南老人福祉センター

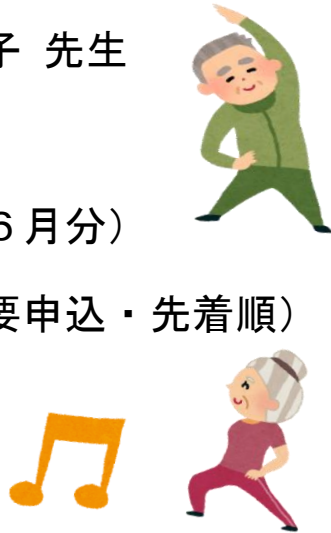
講師：丸岡 節子 先生

参加費：500円

※（5月・6月分）

定員：20名（要申込・先着順）

申込：窓口のみ



# 今年度の利用証の更新を行っています！

※連絡先等変更がある方は受付でお申し出ください。

尚、新規発行・再発行の手続きは随時行っています。

※健康保険証・免許証等身分証明書をご持参ください。



※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。



LINE@ でお友達登録をお願いいたします。

中央区社会福祉協議会

「ふれあいセンターもも」LINE@

でお友達登録をしていただくと最新のセンターだよりや情報などが簡単に確認できます。

## 【来館時のお願い】

- 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。
- 飲み物はご持参ください。
- 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。



# 数独 チャレンジ!

1 2 3 4 5 6 7 8 9



受付時間：午前10時～正午  
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	月	10:00～11:50	○		
卓球ひろば B		第1・2・3・5	12:00～13:50	△	
卓球ひろば C		14:00～15:50	△		
大正琴	月	第3	13:15～15:00	○	
フォークダンス	月	第1・3	10:00～12:00	○	
健康太極拳	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		毎週	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		第1・3	13:00～15:00	△	
着物着付		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		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		第1	10:00～12:00	○	
絵画	第1～3	13:30～15:30	○		
民謡	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		金	第1・3	13:00～15:30	○
歌謡曲で楽しくエクササイズ		金	第1・3	10:30～11:50	○
さつき会 (民謡)	金	第2・4	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。

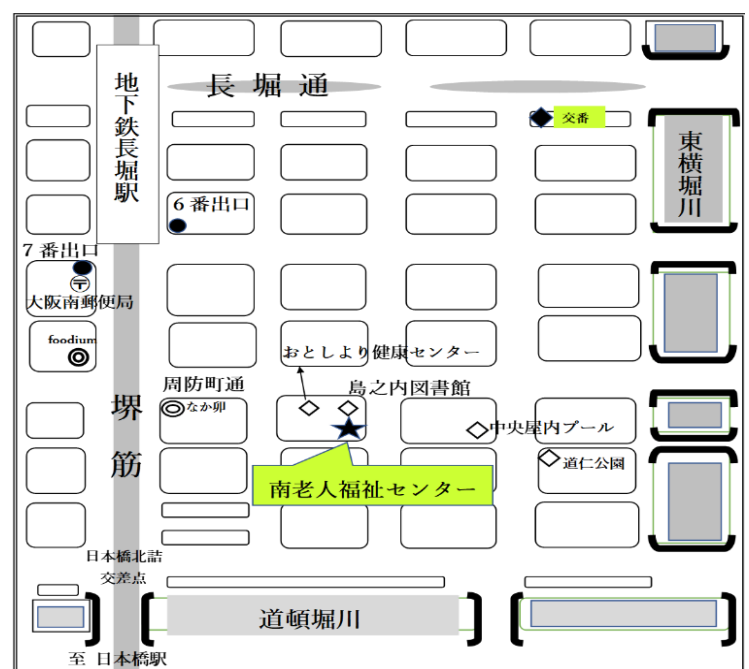
- ・○印は、現在募集中ですが、新型コロナウイルス拡大防止のため、中止している場合があります。
- ・上記の開催日時は、定例の場合で、日程等変更になる場合があります。
- ・裏面の予定表で確認してください。詳細な内容につきましては、お問い合わせください。

# 3月のイベント報告

## 3月4日(金) 牛乳・乳製品セミナー



牛乳・乳製品は栄養素であるカルシウムを効果的に補う食品である。また「豊かな栄養素」や「おいしさ」を持ち、普段何気なく買っていた物でしたが、今回お話しを聞き知らなかったことがいろいろあり、乳製品への興味が更に高まり丈夫な「骨づくり」に役立てたいと思います。



【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

地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑥番出口より徒歩約5分

【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。

