中央区南老人センター　2022月6月号予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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	
			13:30 絵画	13:30 腸活元気チャレンジ 13:30 やさしい墨彩画		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 ﾘｽﾞﾑｽﾄﾚｯﾁ	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	
		13:30 健康のび〜のび 13:30 着付け	13:30 歴史ウォーキング② 13:30 絵画 13:30 民踊	13:30 色紙墨彩画 14:00 箏曲		
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		10:30 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	
		13:00 フラダンス	13:30 絵画	13:30 俳句		
19	20	21	22	23	24	25
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	10:00 ヨガ	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	13:15 大正琴	13:30 民研	13:30 民踊	14:00 箏曲	13:30 けん玉で楽しく運動しよう	
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	10:00 スマートフォン講座			
		13:00 フラダンス 13:30 着付け	14:00 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6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②

日　時：６月８日（水）
午後１時３０分～４時
【予備日：６月２１日（火）】

コース：天王寺七坂コース（約４km）

集　合：大阪メトロ谷町九丁目駅３番出口
午後１時３０分（時間厳守）

持　物：雨具・お茶等の水分・マスク着用

参加費：３０円（保険料）、交通費は自己負担

※キャンセルの場合の、返金手続きは６日（月）まで

定　員：２０名（要申込・先着順）
【南・東　各１０名】

腸活チャレンジ②

「感染症から身を守るためには」

日　時：６月２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：近畿中央ヤクルト販売株式会社
広報課　戸川　真早美　さん

参加費：無料

定　員：２０名（要申込・先着順）

申　込：窓口・電話で受付

参加費無料

けん玉で楽しく運動しょう！！

日　時：６月２４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：日本けん玉協会　田窪　広志　さん

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

落語『笑亭快朗』（わろうていかいろう）

日 時：６月２９日（水）
午後２時～４時

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：６月８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 さん

参加費：５００円

定　員：２０名（要申込・先着順）

申　込：窓口のみ

健康維持シニア体操

日　時：６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　さん

定　員：３０名（要申込・先着順）

申　込：窓口・電話で受付

参加費無料

初めて使う「スマートフォン」体験講座

日　時：６月２９日（水）

午前１０時～正午

場　所：中央区南老人福祉センター

講　師：ソフトバンク株式会社

西日本スマホ推進課

スマートフォン アドバイザー

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。

☆最小催行１０名となっています。
１０名未満の場合は中止となりますので
ご了承ください。

参加費無料

【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。

※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！

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します。
- 一日一問 柔らか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	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	／
大正琴		第３	13:15～15:00	○
フォークダンス		第１・３	10:00～12:00	○
健康太極拳		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	○
着物着付		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	○
※コーラス（コール・エトワール）	水	第１・３	13:00～15:00	○
謡曲		第１	10:00～12:00	○
絵画		第１～３	13:30～15:30	○
民踊		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		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）		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感染防止のため、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。

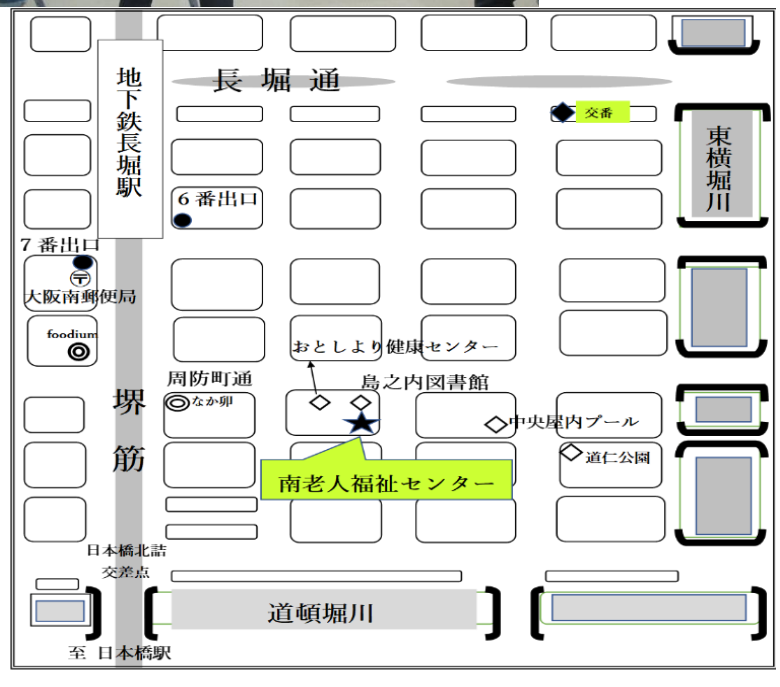
４月のイベント報告

歌謡舞踊ショー

腸活元気チャレンジ！

リズムストレッチ

けん玉で楽しく運動しよう!!



【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」**⑥番出口より徒歩約５分