

中央区南老人福祉センター 2022年7月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----|--|--|--|------------------------------------|---|--|------------------------|
| 休館日 |  | | | | 1 | 2 | |
| | | | | | 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 おもちゃ病院 | |
| 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 | | 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 健康の～び のび体操 着付け | 13:30 絵画 | 13:30 やさしい 墨彩画 | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 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 10:30 歌謡曲で楽しく エクササイズ | | |
| | | 13:00 フラダンス | 13:30 絵画 民踊 | 13:30 スマート フォン講座 色紙墨彩画 箏曲 | | 10:00 ミニ夏まつり | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 休館日 | 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 | |
| | | | 13:30 民研 | 13:30 絵画 | 13:30 俳句 | | 13:30 けん玉で楽し く運動しよう |
| 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 | | 10:00 囲碁将棋 大会 | 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 着付け | 13:30 民踊 | 14:00 箏曲 | 13:30 腸活元気 チャレンジ | | |
| 31 | ※大阪市内に「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。 | | | | | | |
| 休館日 | | | | | | | |

センターだより 2022年7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 中央区高齢者囲碁将棋大会

日時：7月28日（木）

午前10時～午後4時

場所：中央区南老人福祉センター

参加費：無料

対象：中央区内在住の60歳以上の男女の
アマチュアの方

定員：囲碁の部、将棋の部 各10名
(要申込・先着順)

申込：窓口・電話で受付

申込：7月21日（木）まで



参加費無料

腸活元気チャレンジ③

「いつまでも楽しく！元気に！！」

日時：7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：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 運動しよう！！



日時：7月23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 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

シニア向けスマホ講座

日時：7月14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

リズムストレッチ体操

日時：7月13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（7月～9月分）

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：7月7日（木）・20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

子育てプラザ・南老人福祉センター・老人クラブ連合会共催行事

ミニ夏まつり

日時：7月16日（土）

①午前10時～10時45分

②午前11時～11時45分

③午後1時～1時45分

定員：※各時間15名（要申込・先着順）

対象：プラザに登録している乳幼児親子・小中高生
老人センターの利用証をお持ちの方

申込：7月2日（土）～15日（金）窓口・電話で受付

内容：コイン落とし・くじ引き・牛乳パック竹トンボ
飛ばし・数独 どの内容も、プラザ利用者から
老人センター利用者まで皆さん楽しめます☆
約3年ぶりの夏まつり！少し小さい規模です
が楽しみましょう♪

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!

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 | ○ |
| 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 | ○ |
| 民謡研究会 | 火 | 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 | ○ |
| 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 | ○ |

5月のイベント報告

歴史・健康ウォーキング①

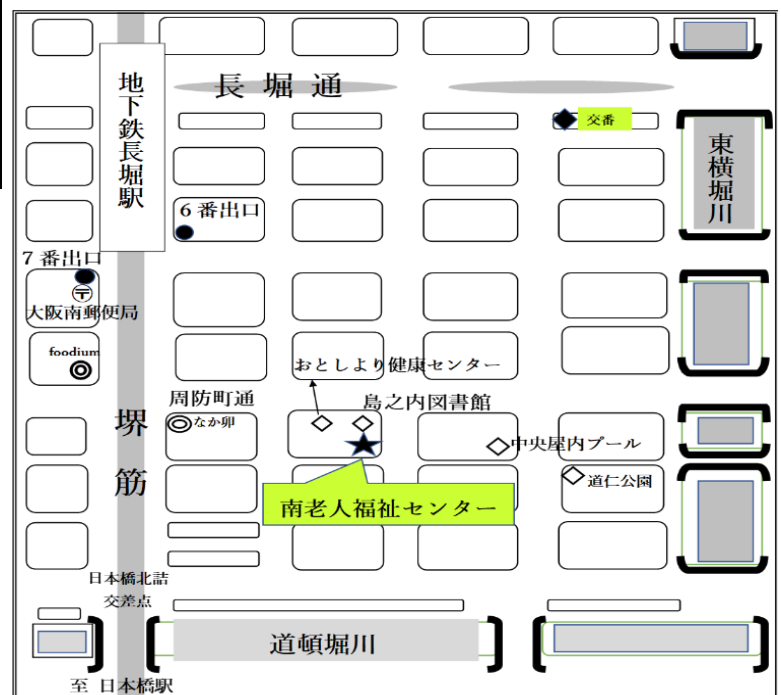


※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象になります。

・○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。



【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

