

中央区南老人福祉センター 2022年8月予定表

日	月		火		水		木		金		土	
	1		2		3		4		5		6	
休館日			10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C					10:00 10:40 11:20 10:30	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 歌謡曲で楽しく エクササイズ		
			13:30	健康の～び のび体操			13:30	やさしい 墨彩画教室			13:00	おもちゃ病院
7	8		9		10		11		12		13	
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	リズムスト レッチ体操	休館日		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	15		16		17		18		19		20	
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 10:40 11:20 10:30	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 歌謡曲で楽しく エクササイズ		
	13:15	大正琴	13:30	民研			13:30	俳句				
21	22		23		24		25		26		27	
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	ヨガ	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			13:30	けん玉で楽し く運動しよう
28	29		30		31							
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	骨盤エク ササイズ part①						
			14:00	介護予防 体操								

※大阪市に「特別警報」及び「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。
 ※新型コロナウイルス感染症の発生状況等により、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8月号 中央区南老人福祉センター



※お知らせ※

8月からのイベント申込みについて

8月から、より多くの方に体験していただくため、イベントの申込みに抽選を導入します。

詳しくは、裏面（イベント抽選について）をご覧ください。



骨盤エクササイズ Part①

日時：8月31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：健康の～びのび♪体操

加福 明子 さん

服装：動きやすい服装（ズボン）

定員：20名（要申込・先着順）

持物：飲み物、タオル

申込：窓口・電話で受付

参加費無料



介護予防体操

日時：8月30日（火）

午後2時～3時

場所：中央区南老人福祉センター

講師：中央区地域包括支援センター職員

定員：20名（要申込・先着順）

服装：動きやすい服装（ズボン）

持物：飲み物、タオル

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！！

参加費無料

日時：8月27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

服装：動きやすい服装（ズボン）

定員：15名（要申込・抽選）

申込：窓口・電話で受付

申込締切日：8月18日（木）

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち

健康維持シニア体操

参加費無料

日時：8月17日（水）

24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・抽選）

申込：窓口・電話で受付

申込締切日：8月9日（火）

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち

リズムストレッチ

日時：8月10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（8月・9月分）

定員：20名（要申込・先着順）

申込：窓口のみ



※お知らせ※ イベントの抽選について

令和4年8月から、申込み多数のイベントは抽選とします。

①窓口もしくは電話で申込み

先着順ではありませんので、慌てず申込み締切日の午後5時までに申込みを行ってください。

※【申込み締切日】にご注意ください。

②抽選

抽選結果は、当選された方にセンターより電話連絡いたします。

『申込み・抽選結果・キャンセル待ち』は、ご自身でチェック欄に記入し、大切に保管してください。

※定員に満たなかった場合は、申し込まれたすべての方に連絡いたします。

その他

※欠席される場合は、キャンセル待ちの方のために、開催日の2日前までにセンターへ必ずご連絡をお願いいたします。

※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。

ちゅうおう

おもちゃ病院



中央区子ども・子育てプラザ
南老人福祉センター共催事業



日時：8月6日（土）

午後1時～3時

場所：中央区南老人福祉センター
2階 会議室

講師：ちゅうおう おもちゃ病院

【来館時のお願い】

- ご来館時は、マスクの着用をお願いします。
- 受付にて、検温にご協力ください。
37.5℃以上あった場合、入館をご遠慮いただきます。
- 体調の悪い方の入館はお控え願います。
- 水分補給のための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。



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	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	○
民謡研究会		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	○

※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象になります。

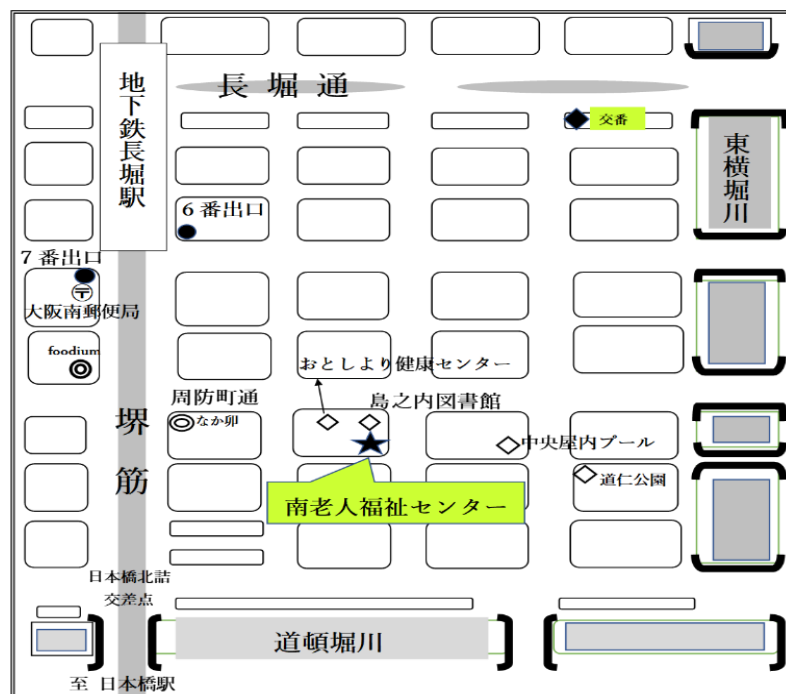
- ・○印は、現在募集中ですが、新型コロナウイルス感染防止のため、中止している場合があります。
- ・上記の開催日時は、定例の場合で、日程等変更になる場合があります。
- ・裏面の予定表で確認してください。詳細な内容につきましては、お問い合わせください。

6月のイベント報告

歴史・健康ウォーキング②



腸活元気チャレンジ②



【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

