

中央区南老人福祉センター 2022年11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		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 健康の～びのび体操 着付け 13:30	13:30 絵画			13:00 おもちゃ病院
6	7	8	9	10	11	12
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	
		13:00 フラダンス	13:30 絵画 民踊	13:30 腸活元気 チャレンジ⑤ 13:30 色紙墨彩画 教室 14:00 箏曲		
13	14	15	16	17	18	19
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 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 民研	13:30 絵画	13:30 俳句	14:00 落語	
20	21	22	23	24	25	26
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	休館日	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	13:00 フラダンス 着付け 切り絵		14:00 箏曲		13:30 けん玉で楽しく 運動しよう
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				
		13:30 トールペ イント				

※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・行事等の日程及び定員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11月号

中央区南老人福祉センター



※抽選についてのお知らせ※

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。

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。



<h3>健康維持シニア体操</h3> <p>日時: 11月16日(水) 午前10時30分~11時30分</p> <p>場所: 中央区南老人福祉センター</p> <p>講師: 森永 裕美 さん</p> <p>定員: 20名(要申込・抽選)</p> <p>申込: 窓口・電話で受付</p> <p>申込締切日: 11月10日(木)</p> <p>※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。</p> <p style="text-align: center;">参加費無料</p>	<p>申込み</p> <p style="text-align: center;">済</p> <p>抽選結果</p> <p style="text-align: center;">当選</p> <p>キャンセル待ち</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<h3>けん玉で楽しく運動しよう!!</h3> <p>日時: 11月26日(土) 午後1時30分~2時30分</p> <p>場所: 中央区南老人福祉センター</p> <p>講師: 日本けん玉協会 田窪 広志 さん</p> <p>服装: 動きやすい服装(ズボン)</p> <p>定員: 15名(要申込・抽選)</p> <p>申込: 窓口・電話で受付 参加費無料</p> <p>申込締切日: 11月17日(木)</p> <p>※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。</p>	<p>申込み</p> <p style="text-align: center;">済</p> <p>抽選結果</p> <p style="text-align: center;">当選</p> <p>キャンセル待ち</p> <p style="text-align: center;">○</p>
---	---	---	---

リズムストレッチ体操

日時: 11月9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(11月、12月分)

(お釣りのないようお願いします。)

定員: 20名(要申込・先着順)

申込: 窓口のみ

腸活元気チャレンジ⑤

生活習慣病とその予防①

ロコモってなに?

日時: 11月10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

わろうていかいろ
落語『笑亭快朗』

日時：11月18日（金）

午後2時～4時

場所：中央区南老人福祉センター

演者：鶴々亭ひろ坊他のアマチュアの方

定員：20名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料



切り絵教室



日時：11月22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

講師：松野 義則さん

参加費：500円（材料費として）

定員：10名（要申込・先着順）

持ち物：カッターマット、デザインカッター

でんぷんのり、はさみ、小筆、手拭きタオル

申込：窓口のみ

トールペイント



日時：11月29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

講師：阿形 厚美さん

参加費：1,000円（材料費として）

定員：10名（要申込・先着順）

持ち物：エプロン、パレット（牛乳パック可）

新聞紙、雑巾1枚（キッチンペーパー可）

申込：窓口のみ

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

ウィンターコンサート

～秦コータロー凱旋 Live～

日時：12月7日（水）

午後2時～3時

（開場 午後1時30分～）

内容：アコーディオンとピアノ演奏

場所：中央会館

出演者：秦 宏太郎さん

定員：100名（要申込・先着順）

【南・東 各50名】

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

予告!!

※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。

!!お知らせ!!

箏曲体験基礎講座

参加費無料

お琴に興味のある方また触れたことがない方等々椅子に座って無理なく楽しむことができます。

日時：12月8日・22日（木）

【どちらか1日】

午前10時30分～正午

場所：中央区南老人福祉センター

講師：瀧 歌鶯輝さん

定員：各8名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

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	○		
フォークダンス	月	第1・3	/		
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	/		
いきいき百歳体操 B		10:00～10:30			
いきいき百歳体操 C		10:40～11:10			
健康の～びのび♪体操	火	第1	○		
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	○		
※コーラス (コール・エトワール)	水	第1・3	○		
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	/		
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	○		
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)	金	第2・4	/		
カラオケ同好会	土	第1～3	/		
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。
- ・色の付いてる教室・同好会は感染予防を考慮して現在活動休止中です。

9月のイベント報告

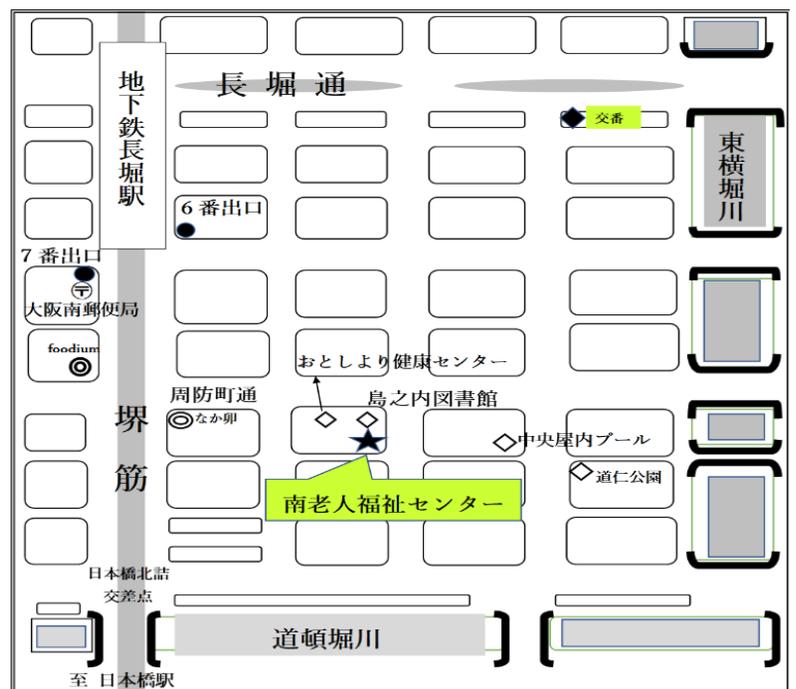
高齢者の食生活について



【来館時のお願い】

- 来館時は、館に入られる前に、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。

※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。



【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

