

中央区南老人福祉センター 2023年2月予定表

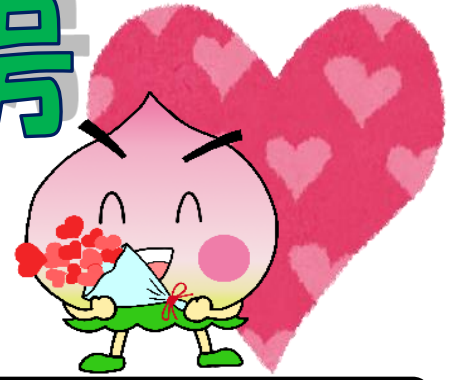
		水		木		金		土			
		1		2		3		4			
						10:00	百歳体操 A	①10:00 ②11:10	伝えて!つなごう! 昔遊び! おもちゃ病院		
						10:40	百歳体操 B				
						11:20	百歳体操 C				
						10:30	歌謡曲で楽しくエクササイズ				
		13:30	絵画	13:30	やさしい墨彩画						
5	6	7	8	9	10	11					
休館日		10:00	百歳体操講習会①	10:30	リズムストレッチ体操	10:00	ヨガ	10:00	百歳体操 A	休館日	
		11:00	百歳体操講習会②			10:30	箏曲基礎	10:40	百歳体操 B		
		13:30	健康の～びのび着付け	13:30	絵画	13:30	色紙墨彩画	11:20	百歳体操 C		
		13:30		13:30	民踊	14:00	箏曲	14:00	落語を楽しむ会		
12	13	14	15	16	17	18					
休館日	10:00	太極拳	10:00	百歳体操 A	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			10:40	百歳体操 B			
			11:20	百歳体操 C			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	13:30	俳句	13:30	骨・カルシウムセミナー		
19	20	21	22	23	24	25					
休館日		10:00	百歳体操 A	休館日	10:00	百歳体操 A					
		10:40	百歳体操 B		10:40	百歳体操 B					
	11:20	百歳体操 C	11:20		百歳体操 C						
	13:15	大正琴	13:30		民研			13:30	けん玉で楽しく運動しよう		
			13:30	民踊							
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							
			13:00	フラダンス							
			13:30	着付け							

※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 2023年2月号

中央区南老人福祉センター



健康維持シニア体操

日時：2月15日・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：20名（要申込・抽選）
申込：窓口・電話で受付
申込締切日：2月6日（月）

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

参加費無料

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち

けん玉で楽しく運動しよう！！

日時：2月25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：2月16日（木）

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

参加費無料

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
中央区南老人福祉センター、中央区子ども・子育てプラザ、中央区南老人クラブ連合会共催

伝えて！つなごう！昔遊び！

日時：2月4日（土）

① 10時～10時50分

定員：各部15名（要申込・先着順）

② 11時10分～正午

申込：1月20日（金）より窓口・電話で受付

場所：中央区南老人福祉センター

対象：老人福祉センター、子ども・子育てプラザに利用登録されている方、南老人クラブ連合会会員の方

けん玉や折り紙などの昔遊びを子どもたちと一緒に楽しみませんか？



参加費無料

伝えて！つなごう！昔遊び！

缶バッジサイズ

好きな写真を缶バッジに♪
※上記の円形 直径4.5cm
に切り抜きお持ちください。

※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。

※イベントの申込は、センターだより発行日より受付けています。

百歳体操講習会

日時：2月7日（火）

①午前10時～10時45分

②午前11時～11時45分

場所：中央区南老人福祉センター

内容：百歳体操の指導

講師：イチロー整骨院

（株式会社ライフケア）派遣講師

対象者：いきいき百歳体操参加者

参加費：無料

定員：各時間帯15名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

リズムストレッチ体操

日時：2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（2～3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



中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
中央区南・東老人福祉センター合同事業

落語を楽しむ会

日時：2月10日（金）

午後2時～3時（開場 午後1時30分）

場所：中央会館（島之内図書館と同じ建物）

出演：桂 ^{かつら} 歌之助 ^{うたのすけ} さん

笑福亭 ^{しょうふくてい} 喬介 ^{きょうすけ} さん

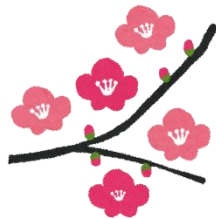
月亭 ^{つきてい} 八織 ^{はおり} さん

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



骨・カルシウムセミナー

骨の健康を維持するポイントをわかりやすく説明します。乳製品のお料理への使い方、レシピの紹介

日時：2月17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：雪印メグミルク株式会社

関西コミュニケーション 食育担当

定員：20名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料



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いたします。
- ・一日一問 柔らか頭を維持しましょう！



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。

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	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	○		
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	○
箏曲教室（基礎）		第2・4		10:30～12:00	○
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		13:00～16:30	

※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。

12月のイベント報告

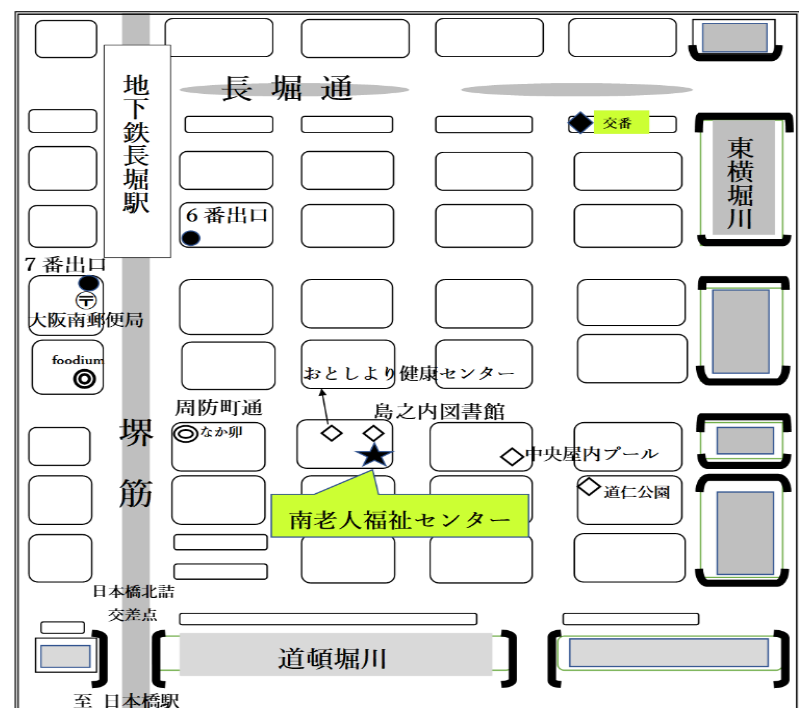
箏曲体験基礎講座



【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

地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑥番出口より徒歩約5分

【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。

