

中央区南老人福祉センター 2023年4月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
休館日						12:00	カラオケ
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C			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		
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 健康の～びのび体操 13:30 着付け	13:30 コーラス 13:30 絵画	13:30 やさしい墨彩画 13:00 歌謡 A 14:40 歌謡 B	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院		
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A	10:30 童謡ひろば 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		10:00 ヨガ 10:30 箏曲基礎	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス	13:30 絵画 13:30 民踊	13:30 色紙墨彩画 14:00 箏曲 14:00 歌謡舞踊ショー	13:00 さつき会(民謡)	12:00 カラオケ	
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	10:00 卓球 A	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		
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	13:30 民研	13:30 コーラス 13:30 絵画	13:30 俳句 13:00 歌謡 A 14:40 歌謡 B		13:30 けん玉で楽しく運動しよう	
23	24	25	26	27	28	29	
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 ヨガ 10:30 箏曲基礎	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	休館日	
	13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 着付け	13:30 民踊	13:30 健康セミナー① 14:00 箏曲	13:00 さつき会(民謡)		
30	<p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>						
休館日							

センターだより 2023年4月号

中央区南老人福祉センター

中央区社会福祉協議会



4月1日から利用証の更新を行います!



連絡先等変更がある方は受付でお申し出ください。
なお、新規発行・再発行の手続きは随時行っています。
健康保険証・運転免許証等身分証明書をご持参ください。

中央区社協HPの新着情報からもセンターだよりが見られます!

健康維持シニア体操

日時: 4月19日・26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: 4月10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

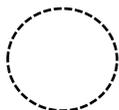
申込み

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: 4月22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: 4月13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



童謡ひろば

中央会館で開催!

日時: 4月11日(火)
午前10時30分~11時30分
場所: 中央会館ホール
講師: 一ノ瀬 美貴子さん
参加費: 100円

(当日お釣りがないようにご準備ください)

定員: 50名(要申込・先着順)
申込: 窓口・電話で受付

歌謡舞踊ショー

日時: 4月13日(木)
午後2時~3時
場所: 中央区南老人福祉センター
講師: 岡原 恵子さん(主宰)
踊るO・Y・G(おやじの会)



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

健康セミナー 4回シリーズ

参加費無料

日時・内容：

- ① 4月27日 (木) 午後1時30分～3時
「健康の秘訣は健やかな～腸トレでミルミル元気！～」
- ② 6月22日 (木) 午後1時30分～3時
「生活習慣とその予防①～ロコモ・フレイル・寝たきり予防～」
- ③ 10月12日 (木) 午後1時30分～3時
「生活習慣とその予防②～放っておけないサイレントキラー～」
- ④ 12月21日 (木) 午前10時30分～正午
「腸から整えるカラダとココロ～いつまでも健やかにいるために～」



場所：中央区南老人福祉センター 定員：20名(要申込・抽選)
 講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社 申込：窓口・電話で受付
 広報課 戸川 真早美 さん 上記日程(全4回)にご参加頂ける
 参加費：無料 方に限ります。

申込締切日：4月17日(月)

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち

※東老人福祉センターでもセミナーを開催します。
 両センターでの申込は可能ですが、南老人福祉センターで当選した方は
 東老人福祉センターでの申込が無効となる場合があります。あらかじめご了承ください。

お知らせ！！

コロナ禍で活動を休止していました教室・同好会等につきまして、4月からの活動再開をめざして準備を進めています。

詳しくは南老人福祉センターにお問い合わせください。

【4月から活動再開予定の教室・同好会】

- ・歌謡教室
- ・さつき会(民謡)
- ・カラオケ同好会
- ・卓球ひろば
- ・社交ダンスひろば
- ・コーラス(コール・エトワール)

【5月から活動再開予定の教室】

- ・フォークダンス

教室・同好会のご紹介！ 参加者大募集

歌謡曲で楽しくエクササイズ♪

健康を目指しましょう！！

聞き慣れた歌謡曲(水戸黄門・花笠音頭)でエクササイズや口の体操をしながら脳の活性化・健康づくりをしましょう。

開催日時：第1・3金曜日

午前10時30分～11時50分

講師：岡原 恵子 さん

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 柔らかく頭を維持しましょう！

世代間交流

おもちゃ病院

日時：4月8日(土)
午後1時～3時



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	13:30～15:00	/
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	木	第1・3	13:00～14:30	/
歌謡教室 B		14:40～16:10		
箏曲教室	木	第2・4	14:00～15:30	○
ヨガ教室	木	第2・4	10:00～11:30	○
みなみ俳句教室	木	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。
- ・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。

2月イベント報告

百歳体操講習会♪

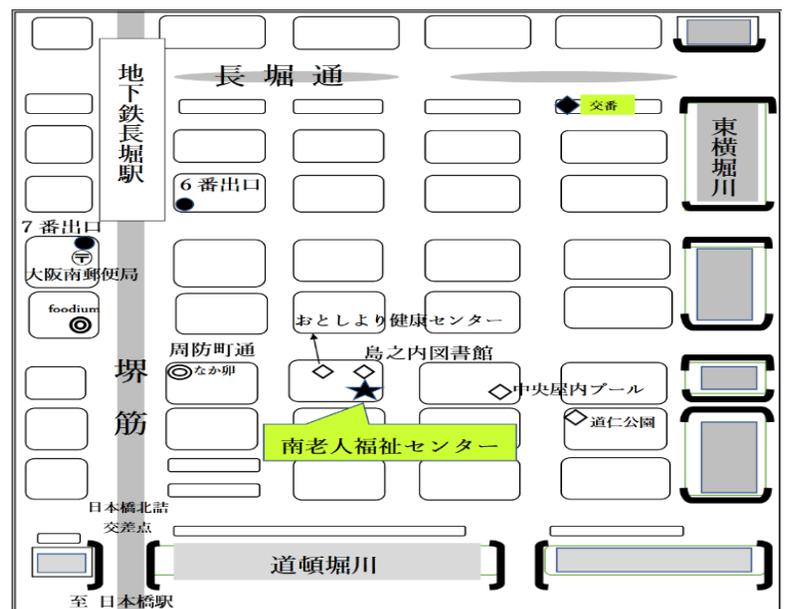


【来館時のお願い】

- 来館前にご自宅にて検温を実施し、体調の確認をお願いします。
発熱やせきなどの症状がある方は、来館をお控えください。
- 受付にて、検温にご協力ください。37.5℃以上の場合、入館をお断りすることがあります。
- 館内では水分補給以外の飲食は禁止です。

※感染予防対策の継続にご理解とご協力をお願いします。

※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。



【所在地】 大阪市中央区島之内 2-12-6

【最寄駅】 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・国民の祝日・年末年始

【電話】 6213-2172 【FAX】 6213-2639

※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。

ご案内

