

中央区南老人福祉センター 11月予定表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 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	10:00 謡曲 10:30 シニアいきいき遊び	文化の日	10:00 フォークダンス 10:00 オカリナ教室 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 13:30 手芸 13:30 着付け	13:00 絵画 13:00 コーラス		13:00 詩吟	12:00 カラオケ	
休館日	6	7	8	9	10	11	12
	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A 10:00 感染症予防 10:15 中央会館 於 童謡ひろば 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	10:30 ヨガ教室 11:00 水墨C	10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 尺八A	
	12:00 卓球ひろばA 13:15 大正琴A 14:00 卓球ひろばB 15:15 大正琴B	13:00 フラダンス	13:00 絵画 13:30 民踊	13:00 歌謡A 14:00 水墨D 14:00 箏曲 14:40 歌謡B	13:00 民謡 14:00 書道	12:00 カラオケ	
休館日	13	14	15	16	17	18	19
	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 介護予防教室			8:30 歴史ウォーキング 10:00 フォークダンス 10:00 オカリナ教室 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	
	12:00 卓球ひろばA 13:30 社交ダンスひろば 14:00 卓球ひろばB	12:50 自然観察会 13:30 手芸 13:30 民踊研究会	13:00 絵画 13:00 コーラス	13:00 歌謡A 13:30 俳句 14:40 歌謡B	13:00 詩吟	12:00 カラオケ 13:30 法律講座	
休館日	20	21	22	23	24	25	26
	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A 10:30 刺繍A 10:30 リズムストレッチ体操 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 百歳体操A 10:30 刺繍A 10:30 リズムストレッチ体操 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	勤労感謝の日	10:30 ヨガ教室 11:00 水墨A	10:00 民謡 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 尺八B
	12:00 卓球ひろばA 13:15 大正琴A 14:00 卓球ひろばB 13:30 社交ダンスひろば 15:15 大正琴B	13:00 フラダンス 13:30 着付け 13:30 刺繍B	13:30 おとなのてらこや 14:00 水墨B 14:00 箏曲		14:00 書道	13:30 おもしろ健康教室	
休館日	27	28	29	30	※センター利用は市内在住60歳以上の方が対象になります。 「囲碁・将棋ひろば」月～土曜日 13:00～16:45開催中! (行事によっては開催できない日があります) 「休館日」日曜日・祝日・国民の休日・年末年始 ※大阪市に暴風警報が発令された場合は臨時休館とします。		
		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	11:00 中央会館 於 いきいき発表会			
	13:30 社交ダンスひろば (2F)	13:30 民踊					