

中央区南老人福祉センター 5月予定表

日	月	火	水	木	金	土		
1 休館日	2	3	4	5	6	7		
	10:00 スクエアダンス	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	10:00 フォークダンス	12:00 カラオケ		
	12:00 卓球ひろばA				10:30 百歳体操A			
	13:15 大正琴A				11:10 百歳体操B			
	14:00 卓球ひろばB				13:00 詩吟			
15:15 大正琴B	13:30 シニアいきいき遊び							
8 休館日	9	10	11	12	13	14		
	10:00 太極拳	10:00 中央会館 於 高齢者の食生活について 10:15 中央会館 於 童謡ひろば	10:30 リズムストレッチ体操	10:30 ヨガ教室	10:30 百歳体操A	10:00 尺八A		
	12:00 卓球ひろばA	10:30 百歳体操A	13:00 絵画	11:00 水墨C	11:10 百歳体操B	12:00 カラオケ		
	14:00 卓球ひろばB	11:10 百歳体操B		13:00 コーラス	13:00 民謡			
	13:30 社交ダンスひろば	13:00 フラダンス		14:00 水墨D	13:30 歴史ウォーキング			
	13:30 着付け	14:00 箏曲		14:00 書道				
		13:30 民踊						
15 休館日	16	17	18	19	20	21		
	10:00 スクエアダンス	10:30 百歳体操A	10:00 介護予防教室	13:00 歌謡A	10:00 フォークダンス	12:00 カラオケ		
	12:00 卓球ひろばA	11:10 百歳体操B	10:00 謡曲		10:30 百歳体操A			
	13:15 大正琴A	13:30 手芸	13:00 絵画		13:30 俳句		11:10 百歳体操B	
	14:00 卓球ひろばB						13:00 民踊研究会	13:00 コーラス
13:30 社交ダンスひろば	13:30 着付け						13:30 民踊	14:40 歌謡B
15:15 大正琴B								
22 休館日	23	24	25	26	27	28		
	10:00 太極拳	10:30 刺繍A	10:30 リズムストレッチ体操	10:30 ヨガ教室	10:30 百歳体操A	10:00 尺八B		
	13:00 民謡	10:30 百歳体操A	13:00 絵画	13:00 歌謡A	11:00 水墨A	11:10 百歳体操B		
		13:30 社交ダンスひろば (2F)			10:30 百歳体操A	13:30 ウォーキングリーダー養成講座	14:00 書道	
					11:10 百歳体操B			14:00 箏曲
		13:00 フラダンス			14:40 歌謡B			
		13:30 刺繍B						
	13:30 着付け							
	13:30 民踊							
						13:30 おもしろ健康教室		
29 休館日	30	31	※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) 「利用時間」10:00～17:00 「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。					
	12:00 卓球ひろばA	10:30 百歳体操A						
	14:00 卓球ひろばB	11:10 百歳体操B						
		13:30 健康の～びのび体操						