

中央区南老人福祉センター7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A	10:00 謡曲	11:00 水墨A	10:00 オカリナ	
	10:00 卓球ひろばA	10:40 百歳体操B	10:30 シニアいきいき遊び		10:00 フォークダンス	
	12:00 卓球ひろばB	11:20 百歳体操C			10:00 百歳体操A	
	13:15 大正琴A	13:30 手芸	13:00 絵画(自習)	13:00 歌謡A	10:40 百歳体操B	12:00 カラオケ
	14:00 卓球ひろばC	13:30 健康の〜びのび♪体操	13:00 コーラス	14:00 水墨B	11:20 百歳体操C	13:00 おもちや病院
	15:15 大正琴B	13:30 着付け		14:40 歌謡B	13:00 詩吟	
					13:30 聴こえのセミナー	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 太極拳	10:00 中央会館 於 ゴミの分別について	10:30 リズムストレッチ	10:30 ヨガ教室	10:00 百歳体操A	10:00 サマーフェスティバル
	10:00 卓球ひろばA	10:15 中央会館 於 童謡ひろば		11:00 水墨C	10:00 オカリナ講習会	
	12:00 卓球ひろばB	10:00 百歳体操A	13:00 絵画	12:00 箏曲	10:40 百歳体操B	
	13:30 社交ダンスひろば	10:40 百歳体操B	13:30 民踊	13:00 民謡	11:20 百歳体操C	
	14:00 卓球ひろばC	11:20 百歳体操C		14:00 水墨D	14:00 書道	
		13:00 フラダンス				
15	16	17	18	19	20	21
休館日	休館日	10:00 尺八A	10:00 懐かしの名曲レコードコンサート		10:00 オカリナ	
		10:00 スクエアダンス			10:00 フォークダンス	
		10:00 百歳体操A			10:00 百歳体操A	
		10:40 百歳体操B	13:00 絵画(自習)	13:00 歌謡A	10:40 百歳体操B	12:00 カラオケ
		11:20 百歳体操C	13:00 コーラス	13:30 俳句	11:20 百歳体操C	
		13:30 手芸	14:40 歌謡B	13:00 詩吟		
		13:30 民研		13:30 健康の秋は健やかな腸から		
22	23	24	25	26	27	28
休館日	10:00 太極拳	10:00 百歳体操A	10:30 リズムストレッチ	10:30 ヨガ教室	10:00 囲碁・将棋大会	10:00 尺八B
		10:30 刺繍A			10:00 百歳体操A	
		10:40 百歳体操B			10:40 百歳体操B	
	13:30 社交ダンスひろば	11:20 百歳体操C	13:30 民踊	12:00 箏曲	11:20 百歳体操C	13:30 おもしろ健康智恵教室
		13:00 フラダンス			14:00 書道	
		13:30 刺繍B				
		13:30 着付け				
29	30	31	◎大阪市消費者センターからのお知らせ◎ 1億円が当選！？詐欺メールにご注意ください！ 少しでも疑問や不安を感じたら、消費生活相談電話もしくは消費者ホットラインにお電話ください。 消費生活相談専用電話：6614-0999 消費者ホットライン：188(イヤヤ！)			
休館日	10:30 大正琴	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A	13:00 民謡				
	15:15 大正琴B					
	13:30 すこやかマッサージ					

「囲碁将棋広場」

月曜～土曜日

参加費無料!



13:00～16:45

席数: 棋盤3面・碁盤3面(12席6面)

来館者多数の場合、席数増やせます。

「おもちや病院」

日時: 7月7日(土) 13:00～15:00

場所: 中央区南老人福祉センター(2F)

※申込・問い合わせは、当センター窓口まで
 プラレールなどのおもちやを
 修理するボランティア募集中!



頭の体操 数独にチャレンジ!!

一日一問!

★挑戦される方は名簿にお名前を書いて一日一枚お持ち帰りください。

★答えは次回のプリントの裏に掲載。