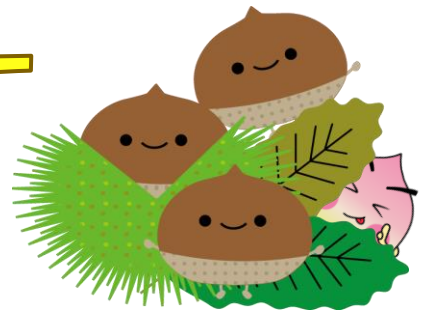


中央区南老人福祉センター 2019年10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
休館日		1	2	3	4	5
		1000 百歳体操A	1000 謡曲	11:00 水墨A	1000 認知症予防料理教室	
		10:40 百歳体操B	10:30 シニアいきいき	13:00 歌謡A	1000 オカリナ	
		11:20 百歳体操C	11:00 いきいき発表会	14:00 水墨B	1000 フォークダンス	
		13:30 手芸	13:00 コーラス	14:40 歌謡B	1000 百歳体操A	
		13:30 健康の〜びのび	13:30 絵画		10:40 百歳体操B	12:00 カラオケ
		13:30 着付け			11:20 百歳体操C	13:00 <small>世代間交流</small> おもちゃ病院
13:00 詩吟						
休館日	7	8	9	10	11	12
	1000 スクエアダンス	1000 民謡	10:30 リズムストレッチ	10:30 ヨガ教室	1000 太極拳	1000 尺八A
	1000 卓球ひろばA	1000 <small>中央会館 於</small> 防犯講習会	13:30 絵画	11:00 水墨C	1000 百歳体操A	
	12:00 卓球ひろばB	10:15 <small>中央会館 於</small> 童謡ひろば	13:30 民謡	12:00 箏曲	10:40 百歳体操B	12:00 カラオケ
	13:15 大正琴A	1000 百歳体操A		13:30 スマートフォン教室	9:30 歴史ウォーキング③	13:30 <small>世代間交流</small> 将棋体験
	14:00 卓球ひろばC	10:30 刺繍A		14:00 水墨D	11:20 百歳体操C	
	15:15 大正琴B	10:40 百歳体操B			13:00 民謡	
	11:20 百歳体操C			14:00 書道		
	13:00 フラダンス					
	13:30 刺繍B					
休館日	14	15	16	17	18	19
	休館日	1000 フラダンス	1000 <small>機かしの名曲</small> ロードコンサート	1000 大正琴	1000 オカリナ	
		1000 百歳体操A		12:00 箏曲	1000 フォークダンス	
		10:40 百歳体操B		13:00 歌謡A	1000 百歳体操A	12:00 カラオケ
		11:20 百歳体操C	13:00 コーラス	13:30 俳句	10:40 百歳体操B	
		13:30 民研	13:30 絵画	14:40 歌謡B	11:20 百歳体操C	
		13:30 手芸			13:00 詩吟	
13:30 着付け				13:30 <small>すこやか</small> マツージ&ダンス		
休館日	21	22	23	24	25	26
	1000 スクエアダンス	休館日	文化祭準備	文化祭	文化祭	1000 尺八B
	1000 卓球ひろばA			(1日目)	(2日目)	
	12:00 卓球ひろばB			1000 作品展	1000 作品展	
	13:30 社交ダンスひろば			11:00 歌謡教室発表会	1000 演芸発表会	13:30 おもしろ健康智恵教室
14:00 卓球ひろばC						
休館日	28	29	30	31	9月24・25日に文化祭を開催します。 ご来館をお待ちしています。 	
	1000 太極拳	1000 百歳体操A	10:30 リズムストレッチ	10:30 ヨガ教室		
		10:40 百歳体操B				
	13:30 社交ダンスひろば (2F)	11:20 百歳体操C	13:30 民謡	13:00 大正琴		
	13:30 生活習慣病とその予防					

※教室・行事等の日程を変更する事がありますのでご注意ください。
 ※大阪市に「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。

中央区南老人福祉センター センターだより 2019年10月号



中央区社協HPの最新情報からセンターだよりが見られます！

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

いきいき発表会 **参加費無料**

日時：10月2日（水）
午前11時～午後4時

場所：中央会館1階ホール

内容：民謡・カラオケ・大正琴・詩吟
フラダンス・日本舞踊など

※お申し込みは不要です。
観覧の方は直接会場へお越しください。

中央区東・中央区南老人福祉センター合同事業

低栄養・認知症予防料理教室

日時：10月4日（金）
午前10時～午後1時

集合時間：現地2階9時50分

開催場所：中央区保健福祉センター
2階健康増進室・栄養指導室

講師：中央区保健福祉センター 栄養士
中央区食生活改善推進協議会

定員：24名（各センター12名）

申込：参加費500円を添えて窓口まで

スマートフォン教室 **参加費無料**

日時：10月10日（木）
午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター 大店間

内容：「スマートフォンの使い方」
「LINEアプリの基礎」

定員：24名

申込：9/10(火)より窓口・お電話にて受付



中央区東・中央区南老人福祉センター合同事業

歴史(健康ウォーキング)③

日時：10月11日（金）

予備日：10月17日（木）

集合場所：近鉄大阪上本町駅 地上改札前

集合時間：午前9時10分（時間厳守）

コース：邪馬台国の卑弥呼さんに
会いに行こうコース（約5km）

定員：30名（各センター15名）

申込：窓口にて受付

対象：市内在住60歳以上の方

参加費：30円（保険代）

すこやかマッサージ &ダンス **参加費無料**

日時：10月18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 大店間

講師：FUN-BEAT DANCE SCHOOL

代表 藤村千恵子先生

内容：マッサージと体を動かすことで
健康維持・増進をはかります

定員：50名（先着順・要申込）



生活習慣病とその予防 **参加費無料**

ほっておけないサイレントキラー

～どうすれば血管年齢若くなるでしょう～

開催日時：10月29日（火）

午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター

内容：講義

講師：近畿中央ヤクルト販売(株)

定員：40名（先着順・要申込）

※無料イベントの参加申込は受付窓口またはお電話にてお願いします。大阪市内在住の60歳以上の方に限ります。

シニアいきいき遊び

日時：10月2日（水）

午前10時30分～正午 **参加費無料**

場所：中央区南老人福祉センター
 講師：鴻野知央先生
 内容：ゲーム、体操等
 定員：40名（先着順・要申込）
 持ち物：タオル（動きやすい服装でお越しください）

中央会館で開催！

童謡ひろば



歌詞本お忘れなく！

10時～10時15分「防犯講習会」

日時：10月8日（火）

午前10時15分～11時45分

場所：中央会館1階ホール
 講師：一ノ瀬美貴子先生
 参加費：100円（お釣りがないようご準備ください）
 持ち物：歌詞本2冊（**歌詞本をお忘れなく！**）
 定員：150名程度（先着順）

懐かしの名曲 レコードコンサート

日時：10月16日（水）

午前10時～11時 **参加費無料**

場所：中央区南老人福祉センター
 内容：懐かしの音楽を聴き、
心のリフレッシュをはかりましょう
 講師：北澤望夢先生
 定員：40名（先着順・要申込）
 申込：窓口、電話にて受付

リズムストレッチ体操

日時：10月9日・30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：丸岡節子先生
 定員：50名（先着順・要申込）
参加費：1,000円（10・11・12月6回分）
 申込：参加費を添えて窓口へ

おもしろ健康智恵教室

日時：10月26日（土）

午後1時30分～3時 **参加費無料**

場所：中央区南老人福祉センター
 講師：今田三郎先生
 定員：50名（先着順・要申込）
 申込：窓口、電話にて受付

数独 チャレンジ!

参加費無料



受付時間：午前10～12時

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。
 一日一問、無理せずコツコツ柔らか頭を
 維持しましょう！

世代間交流 将棋体験



日時：10月12日（土）

午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター 2F

※小学生に将棋を教えるボランティア募集！

教室・同好会（他）案内

教室・同好会	開催日	時間	募集	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	水墨花のはがき絵A	木	第1	11:00～13:00	○			
卓球ひろばA	第1・2・3・5	10:00～11:50	○	水墨花のはがき絵B			第2	14:00～16:00	○		
卓球ひろばB		12:00～13:50	/	水墨花のはがき絵C		第1・3		11:00～13:00	/		
卓球ひろばC		14:00～15:50	/	水墨花のはがき絵D			第2・4	14:00～16:00	/		
ゆびの体操・趣味の大正琴A		第1・3	13:15～15:00	○		歌謡教室A		第1・3	13:00～14:30	○	
ゆびの体操・趣味の大正琴B	15:15～16:30		○	歌謡教室B		第2・4	14:40～16:30		/		
スクエアダンス	第1・3	10:00～12:00	○	箏曲			第2・4	12:00～15:30	○		
健康太極拳教室	第2・4	10:00～11:30	/	ヨガ教室		第2・4		10:30～11:50	○		
社交ダンスひろば	第2～4	13:30～15:30	○	みなみ俳句教室			第3	13:30～15:30	○		
いきいき百歳体操A	火金	10:00～10:30	/	フォークダンス教室		金	第1・3	10:00～12:00	○		
いきいき百歳体操B		毎週	10:40～11:10	/	オカリナ教室		第1・3	10:00～12:00	○		
いきいき百歳体操C			11:20～11:50	/	詩吟教室		第1・3	13:00～15:30	○		
健康の～びのび♪体操	第1	13:30～14:30	○	書道教室	第2・4		14:00～16:00	○			
手芸教室	第1・3	13:30～15:30	○	民謡教室			第2・4・5	13:00～15:00	○		
着物着付教室	第1・4	13:30～15:30	○	カラオケ同好会	第1～3			12:00～16:30	○		
フラダンス(ブルメリア)	火	第2・4	13:00～15:00	○			尺八の広場A	第2	10:00～12:00	○	
民謡研究会		第3	13:30～15:30	○	尺八の広場B		第4		10:00～16:45	○	
刺繍教室A	第4	10:30～12:30	○	※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 ・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合せください。							
刺繍教室B		13:30～15:30	○								
※コーラス(コール・エトワール)	第1・3	13:00～15:00	○								
謡曲教室	第1	10:00～12:00	○								
絵画教室	第1～3	13:30～15:30	○								
民謡教室	第2・4	13:30～15:30	○								
								土	第1～3	12:00～16:30	○
								土	第4	10:00～16:45	○



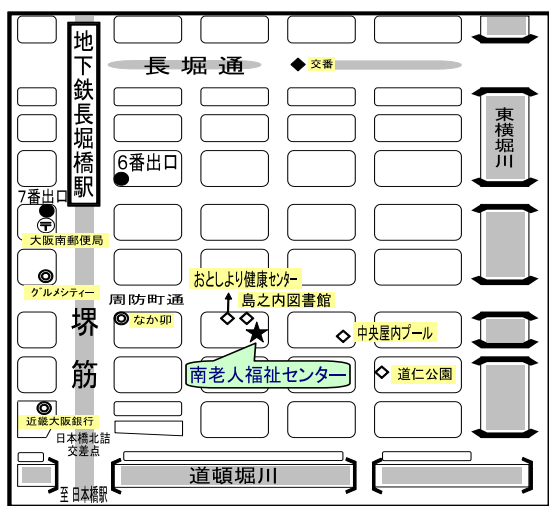
10月24日(木)

「作品展」 午前10時～午後4時
 「歌謡教室発表会」 午前11時～午後4時

10月25日(金)

「作品展」 午前10時～午後3時
 「演芸発表会」 午前10時～午後4時

場 所：中央区南老人福祉センター
 申 込：不要。観覧の方は直接会場へ
 お越しください。



【所在地】 大阪府中央区島之内 2-12-6
 【電 話】 6213-2172

地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑦番出口より徒歩約5分

※⑥番出口は現在封鎖中です！

- 【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。
- ・センター利用は市内在住 60歳以上の方対象です。