

# 中央区南老人センター 2019年11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>～こんな電話は詐欺のはじまり～</p> <p>息子を名乗って ●カゼをひいて声がおかしい ●携帯電話の番号が変わった</p> <p>警察官を名乗って ●詐欺の犯人がなぜかあなたの通帳をもっていた ●犯人が持っていた名簿にあなたの名前がある</p> <p>百貨店・家電量販店を名乗って ●あなたのクレジットカードが使用されている ●警察や銀行協会には連絡しておく</p> 					1	2
					10:00 オカリナ 10:00 フォークダンス 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	12:00 カラオケ 13:00 世代間交流 おもちゃ病院
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日	10:00 スクエアダンス 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	11:00 水墨 A	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
		13:30 健康の～びのび 13:30 手芸 13:30 着付け	13:00 コーラス 13:30 絵画	13:00 歌謡 A 14:00 水墨 B 14:40 歌謡 B	13:00 民謡 13:00 詩吟	12:00 カラオケ 13:30 世代間交流 将棋体験
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A	10:00 於中央会館 感染症予防 童謡ひろば 10:15 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 リズムストレッチ	10:30 ヨガ教室 11:00 水墨 C	10:00 オカリナ 10:00 フォークダンス 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 13:30 社交ダンス 14:00 卓球 C	13:00 フラダンス	13:30 絵画 13:30 民踊	12:00 箏曲 14:00 水墨 D	13:00 詩吟 14:00 ふれあい コンサート	12:00 カラオケ
17	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 スクエアダンス 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 懐かしの名曲 レコードコンサート		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	休館日
	12:00 卓球 B 13:15 大正琴 A 13:30 社交ダンス 14:00 卓球 C 15:15 大正琴 B	13:30 手芸 13:30 民研	13:00 コーラス 13:30 絵画	13:00 歌謡 A 13:30 俳句 14:40 歌謡 B	13:00 民謡 14:00 書道	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 太極拳	10:00 百歳体操 A 10:30 刺繍 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 リズムストレッチ	10:30 ヨガ教室	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
	13:30 社交ダンス 2F 13:30 タッピングタッチ	13:00 フラダンス 13:30 刺繍 B 13:30 着付け	13:30 民踊	12:00 箏曲 13:30 よさこい 鳴子おどり	13:00 民謡	13:30 おもしろ 健康知恵教室

※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事があります。

# 中央区南老人福祉センター センターだより 2019年11月号



## チーズセミナー

参加費無料

日時：11月1日（金）  
午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター 大広間  
内容：「牛乳・乳製品の価値」について  
講義・試食

講師：雪印メグミルク(株)

関西コミュニケーションセンター食育チーム

定員：40名

※食物アレルギーをお持ちの方は充分お気をつけ下さい。

## ふれあいコンサート

参加費無料

日時：11月15日（金）  
午後2時～3時

※開場は午後1時30分です。

場所：中央区南老人福祉センター 大広間  
奏者：#ウィークデイアンサンブル  
定員：80名

## タッピングタッチ



タッピングタッチとは、やさしく、ていねいにタッチすることを基本としたケアの方法です。

参加費無料

日時：11月25日（月）  
午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター 大広間  
内容：タッピングタッチの体験  
講師：大阪市生涯学習インストラクター  
澤田淑子先生

定員：30名

## よさこい鳴子おどり



参加費無料

日時：11月28日（木）  
午後1時30分～2時30分

場所：中央区南老人福祉センター 大広間  
内容：舞踊の披露と手遊び・歌や踊りの指導  
講師：よさこい鳴子おどり花華  
定員：50名

※無料イベントの参加申込は受付窓口または☎06-6213-2172 までお願いします。

定例イベント

# シニアいきいきあそび

日時：11月6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)  
申込：窓口、電話にて受付

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「感染症予防について」

日時：11月12日(火)

# 懐かしの名曲 レコードコンサート

参加費無料

日時：11月20日(水)  
午前10時～11時

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  
定員：150名程度(先着順)  
申込：不要(当日直接会場へお越しください)

# リズムストレッチ体操

日時：11月13日・27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(11・12月4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：11月30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!

集中集中～



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く頭を  
維持しましょう!

# 世代間交流 将棋体験

日時：11月9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!

その他

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

## 8月・9月の事業報告

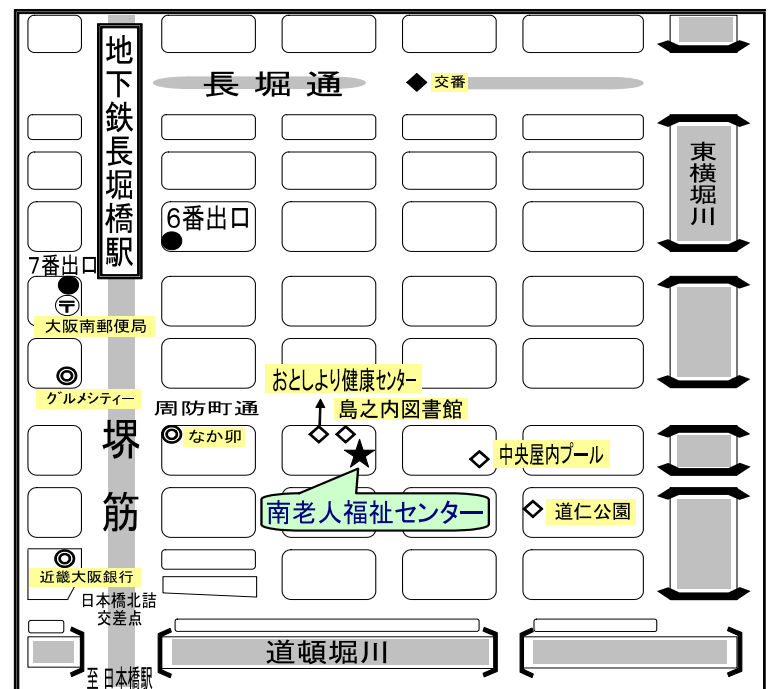
### 8月29日 緑茶のおいしい飲み方



### 9月5日 8館合同ボウリング大会



### 9月6日 ハンドマッサージ



※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。

【所在地】 大阪市中央区島之内 2-12-6

【電話】 6213-2172

【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。

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！

