中央区南老人福祉センター 2019年2月予定表

～こんな電話は詐欺のはじまり～

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

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の名前がある

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

日	月	火	水	木	金	土
					1 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 13:00 詩吟	2 10:00 ふれあい伝承遊び
3 休 館 日	4 10:00 スクエアダンス 10:00 卓球ひろばＡ 12:00 卓球ひろばＢ 13:15 大正琴Ａ 14:00 卓球ひろばＣ 15:15 大正琴Ｂ	5 10:00 百歳体操Ａ 10:30 ボイストレーニング 10:40 百歳体操Ｂ 11:20 百歳体操Ｃ 13:30 健康の～びのび 13:30 手芸 13:30 着付け	6 10:00 謡曲 10:30 シニアいきいき 13:00 絵画(自習) 13:00 コーラス	7 10:00 大正琴 11:00 水墨Ａ 13:00 歌謡Ａ 14:00 水墨Ｂ 14:40 歌謡Ｂ	8 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 13:00 民謡 14:00 書道	9 10:00 尺八Ａ 12:00 カラオケ 13:30 世代間交流 将棋体験
10 休 館 日	11 休 館 日	12 10:00 ボランティア活動について 10:15 童謡ひろば 10:00 百歳体操Ａ 10:40 百歳体操Ｂ 11:20 百歳体操Ｃ 13:00 フラダンス	13 10:30 リズムストレッチ 13:00 絵画 13:30 民踊	14 10:30 ヨガ教室 11:00 水墨Ｃ 12:00 箏曲 13:30 終活セミナー 14:00 水墨Ｄ	15 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 13:00 詩吟	16 12:00 カラオケ
17 休 館 日	18 10:00 スクエアダンス 10:00 卓球ひろばＡ 12:00 卓球ひろばＢ 13:15 大正琴Ａ 13:30 社交ダンスひろば 14:00 卓球ひろばＣ 15:15 大正琴Ｂ	19 10:00 百歳体操Ａ 10:40 百歳体操Ｂ 11:20 百歳体操Ｃ 13:30 手芸 13:30 民研	20 10:00 懐かしの名曲コンサート 13:00 絵画(自習) 13:00 コーラス	21 13:00 歌謡Ａ 13:30 俳句 14:40 歌謡Ｂ	22 10:00 百歳体操Ａ 10:40 百歳体操Ｂ 11:20 百歳体操Ｃ 13:00 民謡 14:00 書道	23 10:00 尺八Ｂ 13:30 おもしろ健康習慣教室
24 休 館 日	25 10:00 太極拳 13:30 社交ダンスひろば 13:30 すこやかマッサージ	26 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 13:00 フラダンス 13:30 刺繍Ｂ 13:30 着付け	27 10:30 リズムストレッチ 13:30 民踊	28 10:30 ヨガ教室 12:00 箏曲 13:30 よさこい鳴子おどり		

※教室・行事等の日程が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。

中央区社協ＨＰの新着情報からも見れます！

中央区南老人福祉センター 2019年2月

主催：中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業
中央区南老人福祉センター、中央区子ども・子育てプラザ、
中央区南老人クラブ連合会

ふれあい伝承遊び

日　時：２月２日（土）
午前１０時～１２時
参加費無料

場　所：中央区南老人福祉センター
　　中央区子ども・子育てプラザ
内　容：昔ながらのこま、けん玉、お手玉などの「伝承遊び」を行います。
　　１階(老人福祉センター)では茶道や将棋を行います・
※茶道はお抹茶がなくなり次第終了します
申　込：不要（※事前のお申込みは不要です。）
対　象：老人福祉センター・子ども・子育てプラザに利用登録されている方、南老人クラブ連合会会員の方

高齢者の健康維持のためのボイストレーニング

日　時：２月５日（火）
午前１０時３０分～１１時３０分
場　所：中央区南老人福祉センター大応間
講　師：和田ちさと先生
定　員：４０名（先着順・要申込）
申　込：窓口、電話にて受付
参加費無料

終活セミナー

日　時：２月１４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
講　師：りそな銀行大阪公務部
内　容：相続・遺言・エンディングノート他
定　員：４０名（先着順・要申込）
申　込：窓口、電話にて受付
参加費無料

すこやかマッサージ

日　時：２月２５日（月）
午後１時３０分～２時３０分
場　所：中央区南老人福祉センター　大応間
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）
申　込：窓口、電話にて受付
参加費無料

よさこい鳴子おどり

日　時：２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　大応間
講　師：よさこい鳴子おどり花華
　　代表　中園輝子先生他
内　容：舞踊の披露と手遊び他
定　員：５０名（先着順・要申込）
申　込：窓口、電話にて受付
参加費無料

エルちゃんの見守り講座 地域で消費者トラブルから高齢者を守るために

日　時：３月１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　大応間
講　師：大阪市消費者センター
内　容：よくある事例とその対処方法他
定　員：３０名（先着順・要申込）
申　込：窓口、電話にて受付
参加費無料

定例イベント案内

シニアいきいき遊び

日　時：２月６日（水）参加費無料
午前１０時３０分～正午
場　所：中央区南老人福祉センター
講　師：鳩野知央先生
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

1月もセンターで開催します！

童謡ひろば

10 時～10 時 15 分「介護保険制度」
日　時：２月１２日（火）
午前 10 時 15 分～11 時 45 分
講　師：一ノ瀬美貴子先
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：１００名程度（先着順）
申　込：不要（当日直接会場へお越しください）

懐かしの名曲レコードコンサート♪

参加費無料
日　時：２月２０日（水）
午前１０時～１１時
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

開催日時：2 月 13 日(水)・ 2 月 27 日(水)
3 月 13 日(水)・ 3 月 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
申　込：参加費を添えて窓口へ

その他のお知らせ

世代間交流 将棋体験

日　時：２月９日（土）参加費無料
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！

数独チャレンジ!!

参加費無料

１月８日・２月 12 日・３月 12 日は『童謡ひろば』が当センターで開催されるため混雑が予想されるので「数独」の受付は午後１時からになります。ご了承くださいますようよろしくお願いします。
３月末まで、３００番台を実施します。
あなたも毎日一問、無理せずコツコツ柔らか頭を維持しませんか？

おもしろ健康智恵教室

開催日時：2 月 23 日（土）
3 月 23 日（土）
午後１時３０分～3 時
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）
参加費：300 円
申　込：参加費を添えて窓口へ

定例イベント案内

シニアいきいき遊び　参加費無料

日　時：２月６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：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）

童謡ひろば

1月もセンターで開催します！

歌詞本お忘れなく！

10 時～10 時 15 分「介護保険制度」

日　時：２月１２日（火）

午前 10 時 15 分～11 時 45 分

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：１００名程度（先着順）
申　込：不要（当日直接会場へお越しください）

懐かしの名曲レコードコンサート♪　参加費無料

日　時：２月２０日（水）
午前１０時～１１時

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

開催日時：２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（1・2・３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

開催日時：２月 23 日（土）
午後１時３０分～3 時

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）
参加費：300 円（1・2・３月　３回分）
申　込：参加費を添えて窓口へ

その他のお知らせ

世代間交流将棋体験　参加費無料

日　時：２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！

数独チャレンジ!!　参加費無料

１月８日・２月 12 日・３月 12 日は『童謡ひろば』が当センターで開催されるため混雑が予想されるので「数独」の受付は午後１時からになります。ご了承くださいますようよろしくお願いします。
３月末まで、３００番台を実施します。
あなたも毎日一問、無理せずコツコツ柔らか頭を維持しませんか？

教室・同好会（他）案内

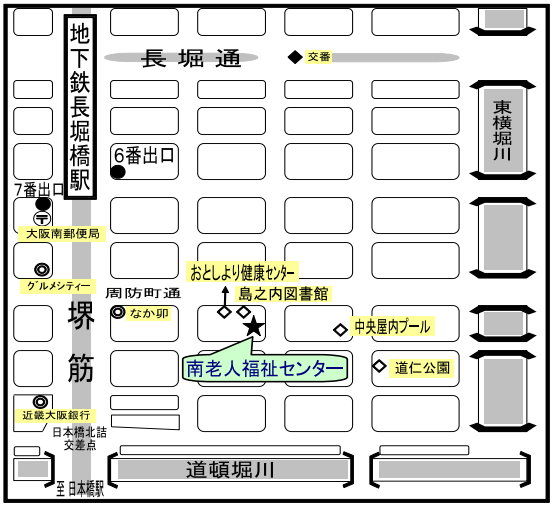
教室・同好会	開催日		時間	募集
囲碁･将棋ひろば	月～土		13:00～16:45	自由参加
卓球ひろば A	月	第 1･2･3･5	10:00～11:50	○
卓球ひろば B			12:00～13:50	
卓球ひろば C			14:00～15:50	
趣味の大正琴 A		第 1･3	13:15～15:00	○
趣味の大正琴 B			15:15～16:30	○
スクエアダンス		第 1･3	10:00～12:00	○
健康太極拳教室		第 2･4	10:00～11:30	
社交ダンスひろば		第 2～4	13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火･金	毎　週	10:00～10:30	○
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	13:30～14:30	○
手芸教室		第 1･3	13:30～15:30	○
着物着付教室		第 1･4	13:30～15:30	○
フラダンス（プルメリア）		第 2･4	13:00～15:00	○
民踊研究会		第 3	13:30～15:30	○
刺繍教室 A		第 4	10:30～12:30	○
刺繍教室 B			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		第 1	10:00～12:00	○
絵画教室		第 1～3	13:00～15:00	
民踊教室		第 2･4	13:30～15:30	○

教室・同好会	開催日		時間	募集
水墨花のはがき絵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		第 2	11:00～13:00	
水墨花のはがき絵D			14:00～16:00	
歌謡教室A		第 1･3	13:00～14:30	
歌謡教室B			14:40～16:30	○
箏曲		第 2･4	12:00～15:30	○
ヨガ教室		第 2･4	10:30～11:50	○
みなみ俳句教室		第 3	13:30～15:30	○
フォークダンス教室	金	第 1･3	10:00～12:00	○
オカリナ教室		第 1･3	10:00～12:00	○
詩吟教室		第 1･3	13:00～15:30	○
書道教室		第 2･4	14:00～16:00	○
民謡教室		第 2･4･5	13:00～15:00	○
カラオケ同好会	土	第1～3	12:00～16:30	○
尺八の広場A		第 2	10:00～12:00	○
尺八の広場B		第 4	10:00～16:45	○

※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。

12月のイベント報告

12月3日 弦楽四重奏による生演奏



12月14日 歴史（健康ウォーキング教室）

【所在地】　大阪市中央区島之内 2-12-6
【電　話】　6213-2172
地下鉄堺筋線**「長堀橋駅」**⑥番出口より徒歩約５分
【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 歳以上の方が対象です。