

# 中央区南老人福祉センター 2019年5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     利用証の更新がまだの方は窓口へお申し出ください。                 </div> 		休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日
5	6	7	8	9	10	11
休館日	休 館 日	1000 スクエアダンス	1000 謡曲	1030 ヨガ教室	1000 オカリナ	1000 尺八A
		1000 百歳体操A	1030 リズムストレッチ	1100 水墨C	1000 フォークダンス	
		1040 百歳体操B	1330 絵画	1200 箏曲	1000 百歳体操A	1200 カラオケ
		1120 百歳体操C	1330 民踊	1315 自然体験ウォーキング	1040 百歳体操B	1330 世代間交流 将棋体験
		1330 手芸		1400 水墨D	1120 百歳体操C	
		1330 健康の〜びのび			1300 民謡	
		1330 着付け			1400 書道	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	1000 太極拳	1000 中央会館 於 高齢者の食生活について	1000 懐かしの名曲レコードコンサート	1000 箏曲	1000 オカリナ	
	1000 卓球ひろばA	1015 中央会館 於 童謡ひろば		1030 シニアいきいき	1000 フォークダンス	
	1200 卓球ひろばB	1000 百歳体操A		1300 歴史ウォーキング	1000 百歳体操A	1200 カラオケ
	1300 詩吟	1040 百歳体操B	1300 コーラス	1300 歌謡A	1040 百歳体操B	
	1330 社交ダンスひろば	1120 百歳体操C	1330 絵画	1330 俳句	1120 百歳体操C	
	1400 卓球ひろばC	1300 フラダンス		1440 歌謡B	1300 詩吟	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	1000 スクエアダンス	1000 百歳体操A	1030 リズムストレッチ	1030 ヨガ教室	1000 オカリナ講習会①	1000 尺八B
	1000 卓球ひろばA	1040 百歳体操B		1100 水墨A	1000 百歳体操A	
	1200 卓球ひろばB	1120 百歳体操C		1200 箏曲	1040 百歳体操B	
	1315 大正琴A	1330 民研	1330 絵画	1300 歌謡A	1120 百歳体操C	1330 おろろ健康智恵教室
	1330 社交ダンスひろば	1330 手芸	1330 民踊	1400 水墨B	1300 民謡	
	1400 卓球ひろばC			1440 歌謡B	1400 書道	
	1515 大正琴B					
26	27	28	29	30	31	
休館日	1000 太極拳	1000 百歳体操A	815 バスツアー		1000 オカリナ講習会②	
		1030 刺繍A			1000 百歳体操A	
	1330 社交ダンスひろば	1040 百歳体操B	1300 コーラス	1330 落語&尺八コンサート	1040 百歳体操B	
		1120 百歳体操C			1120 百歳体操C	
		1300 フラダンス			1300 民謡	
		1330 刺繍B				
		1330 着付け				

※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5月号



中央区社協HPの最新情報からもセンターだよりが見られます！

中央区南・東老人福祉センター合同行事

## 自然体験ウォーキング

日時：5月9日（木）

※雨天時の場合 大阪市立自然史博物館

集合時間：午後1時15分

集合場所：長居植物園 正門前

開催場所：大阪市立長居植物園

観察エリア：長居植物園一帯

参加費：30円

定員：30名（各センター15名）

申込：窓口にて受付します

対象：市内在住60歳以上の方

中央区南・東老人福祉センター合同行事

## 歴史(健康)ウォーキング

日時：5月16日（木）

※雨天時5月17日(金)延期

集合時間：午後1時

集合場所：JR天王寺駅中央改札前

行程：百舌鳥古墳群コース（4km）

参加費：30円

定員：30名（各センター15名）

申込：窓口にて受付します

対象：市内在住60歳以上の方

## 本格オカケづくりと演奏講習会

日時：①5月24日（金）

②5月31日（金）

③6月14日（金）

④6月28日（金）

⑤7月12日（金）

午前10時～12時



参加費：4,000円

※全5回分…オカリナ作成2,000円

演奏（4回分）2,000円

場所：中央区南老人福祉センター

定員：18名

講師：シニア自然大学校 理事 東 征男 先生

申込：参加費を添えて窓口にて受付

対象：市内在住60歳以上の方

中央区南・東老人福祉センター合同行事

## バスツアー「陶芸の里（給付け体験） &ラコリーナ近江八幡散策」

日時：5月29日（水）

集合場所：おとしより健康センター

集合時間：午前8時25分

参加費：4,000円

（バス代・昼食代・給付け体験料・保険代込）

定員：98名（各センター49名）

持ち物：お茶・雨具

対象：市内在住60歳以上の方

（老人福祉センター利用登録者）

申込：4月23日(火)10:00～

参加費を添えて窓口にて受付

## 落語笑亭快朗(わろうてかえろう) &尺八コンサート **参加費無料**

日時：5月30日（木）

場所：中央区南老人福祉センター 大広間

定員：50名（先着順・要申込）

申込：窓口・お電話にて受付します

対象：市内在住60歳以上の方

### 「落語」

時間：午後1時30分～2時30分

演者：鶴々亭ひろ坊・賑わい亭楽走  
古印亭勝丸



### 「尺八コンサート」

時間：午後2時30分～3時30分

演者：尺八の店場の方々



# シニアいきいき遊び

日時：5月16日（木）

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：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「高齢者の食生活」について

日時：5月14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：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）

# 懐かしの名曲 レコードコンサート

日時：5月15日（水）

参加費無料 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：5月8日・22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（5・6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

開催日時：5月25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（5・6月 2回分）  
申込：参加費を添えて窓口へ

# 世代間交流 将棋体験



参加費無料

日時：5月11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!

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！

# 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	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		14:00～16:00	○	
卓球ひろばB		12:00～13:50	/	水墨花のはがき絵C	第2	11:00～13:00	/	
卓球ひろばC		14:00～15:50	○	水墨花のはがき絵D		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		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 毎週	10:00～10:30	/	フォークダンス教室	第1・3	10:00～12:00	○	
いきいき百歳体操B		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)	第2・4	13:00～15:00	○	尺八の広場A	土 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	○					

## 卓球ひろばC 会員募集中!

開催日時：毎月1・2・3・5 月曜日  
 Cコース…14:00～15:50  
 (7月22日～8月中はお休み)  
 開催場所：中央区老人福祉センター2F  
 (子ども・子育てプラザ 軽運動室)  
 対象：大阪市内在住 60歳以上の方  
 募集人数：6名 入会金：300円

【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  
 対象です。

## 3月のイベント報告

### 3月14日 落語 & 尺八コンサート

