

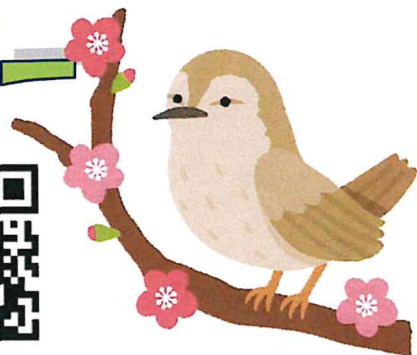
※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため
3月の「童謡ひろば」は中止させていただきます！
 申し訳ございませんがご理解のほど宜しくお願いいたします。

中央区南老人センター 2020年3月予定表

日	月		火	水	木	金	土					
1	2		3	4	5	6	7					
休 館 日	10:00 10:00	スクエアダンス 卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:00 10:30	謡曲 シニアいきいき	11:00 水墨 A	10:00 10:00 10:00 10:40 11:20	サークルダンス オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C			
	12:00 13:15 14:00 15:15	卓球 B 大正琴 A 卓球 C 大正琴 B	13:30 13:30 13:30	健康の〜びのび 手芸 着付け	13:00 13:30	コーラス 絵画(自習)	13:00 14:00 14:40	歌謡 A 水墨 B 歌謡 B	13:00 13:30	詩吟 認知症サポーター 養成講座	12:00 13:00	カラオケ 世代間交流 おもちゃ病院
8	9		10	11	12	13	14					
休 館 日	10:00 10:00	太極拳 卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	リズムストレッチ	10:30 11:00	ヨガ教室 水墨 C	10:00 10:00 10:40 11:20	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:00	尺八 A
	12:00 13:30 14:00	卓球 B 社交ダンス 卓球 C	13:00	フラダンス	13:30 13:30	絵画 民踊	12:00 13:30 14:00	箏曲 終活基礎知識 学習セミナー 水墨 D	13:00 14:00	民謡 書道	12:00 13:30	カラオケ 世代間交流 将棋大会
15	16		17	18	19	20	21					
休 館 日	10:00 10:00	スクエアダンス 卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:00	懐かしの名曲 レコードコンサート			休 館 日			
	12:00 13:15 13:30 14:00 15:15	卓球 B 大正琴 A 社交ダンス 卓球 C 大正琴 B	13:30 13:30	手芸 民研	13:00 13:30	コーラス 絵画(自習)	13:00 13:30 14:40	歌謡 A 俳句 歌謡 B		12:00	カラオケ	
22	23		24	25	26	月の 27		28				
休 館 日	10:00	太極拳	10:30 10:00 10:40 11:00 11:20	刺繍 A 百歳体操 A 百歳体操 B フラダンス 百歳体操 C	10:30	リズムストレッチ	10:30	ヨガ教室	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:00	尺八 B
	13:00 13:30	詩吟 社交ダンス 2F	13:00 13:30 13:30	フラダンス 着付け 刺繍 B	13:30	民踊	12:00 13:30	箏曲 落語 & 尺八 コンサート	12:30 13:00 14:00	8 館 合同歩 こう会 民謡 書道	13:30	おもしろ 健康智恵教室
29	30		31									
休 館 日	10:00	卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	 センターの事務所に 設置しました！							
	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C										

※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。
 ※教室・行事等の日程を変更する事がありますのでご注意下さい。

中央区南老人福祉センター センターだより 2020年3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！

サークルダンス

世界各国の音楽に簡単なステップや振り付けをしたもので手を繋いで輪になって踊ったり男女パートに分かれて踊ったりします

日時：3月6日（金）
午前10時～11時30分

参加費無料

場所：中央区南老人福祉センター
大広間

定員：30名（先着順・要申込）

講師：平田綾子先生

（シニア産業カウンセラー・音楽療法士）

対象：市内在住60歳以上の方

認知症サポーター養成講座 認知症を知って地域で支える

日時：3月6日（金）
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
大広間

定員：50名（先着順・要申込）

講師：中央区社会福祉協議会職員

対象：市内在住60歳以上の方

終活基礎知識学習セミナー 生前整理・断捨離のコツ&実践方法

日時：3月12日（木）
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
大広間

定員：40名（先着順・要申込）

講師：泉屋谷町メモリアルホール

対象：市内在住60歳以上の方

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：3月26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）

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

・南丹亭百笑・からはし亭る〜都



「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



北区北・大淀・中央区東・南・浪速・西・天王寺・都島

8館合同歴史探訪歩こう会

日時：3月27日（金）

集合場所：JR 天王寺駅中央改札前

集合時間：午前11時15分

解散時間：郡山駅午後3時予定

コース：金魚が泳ぐ“城下町コース”
（約5.2km）

定員：各センター15名
（先着順・要申込）

申込：窓口のみ受付

参加料：130円（がけ料・保険料）

※交通費は各自で支払い

準備品：飲食物・雨具等

対象：市内在住60歳以上の方

※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。

シニアいきいきあそび

日時：3月4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

3月の「童謡ひろば」は中止いたします！



懐かしの名曲 レコードコンサート♪

参加費無料

日時：3月18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

日時：3月11日・25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

日時：3月28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く頭を
維持しましょう！

世代間交流 将棋大会

日時：3月14日（土）

午後1時30分～3時30分

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！

定例イベント

シニアいきいきあそび

日時：3月4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「老人クラブ」について

日時：3月10日（火）

午前10時15分～11時45分

場所：中央区南老人福祉センター
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♪

参加費無料

日時：3月18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

日時：3月11日・25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

日時：3月28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く頭を
維持しましょう！

世代間交流 将棋大会

日時：3月14日（土）

午後1時30分～3時30分

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！

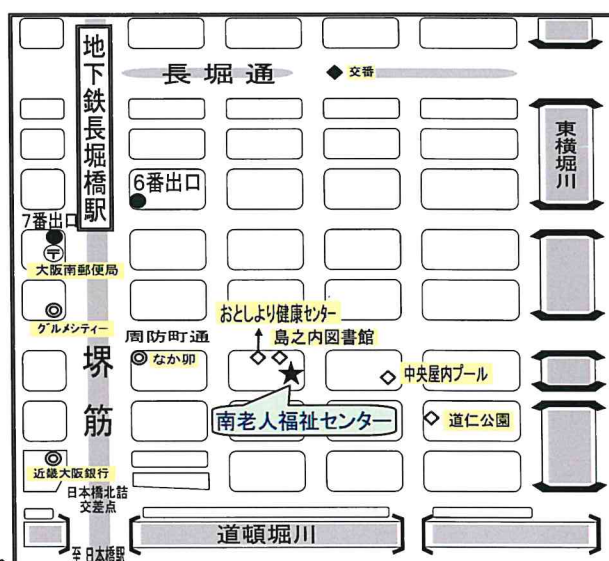
その他

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		13:15～15:00	○
ゆびの体操・趣味の大正琴 B	月 第1・3	15:15～16:30	○
スクエアダンス		10:00～12:00	○
健康太極拳教室		10:00～11:30	△
社交ダンスひろば		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	○
民謡研究会		第3 13:30～15:30	○
刺繍教室 A		第4 10:30～12:30	○
刺繍教室 B		第4 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 13:30～15:30	○
民謡教室		第2・4 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		第2 11:00～13:00	△
水墨花のはがき絵 D			
歌謡教室 A		第1・3 13:00～14:30	○
歌謡教室 B		14:40～16:10	△
箏曲		第2・4 14:00～15:30	○
ヨガ教室		第2・4 10:30～11:50	○
みなみ俳句教室		第3 13:30～15:30	○
オカリナ教室	金 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	土 第2・4・5	13:00～15:00	○
カラオケ同好会		第1～3 12:00～16:00	○
尺八の広場 A		第2 10:00～12:00	○
尺八の広場 B		第4 10:00～16:45	○

1月の事業報告

30日 落語&尺八コンサート



※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】 大阪府中央区島之内 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！

