

中央区南老人福祉センター 2020年8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		11:00 花の墨彩画 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	13:15 大正琴 A 15:15 大正琴 B	13:30 健康の〜びのび 13:30 手芸	13:30 絵画	14:00 花の墨彩画 B	13:30 終活基礎知識 学習セミナー	13:30 世代間交流 将棋体験大会
9	10	11	12	13	14	15
休館日	休館日	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	11:00 花の墨彩画 C	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	13:30 絵画 13:30 民謡	14:00 花の墨彩画 D 14:00 箏曲		
16	17	18	19	20	21	22
休館日		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	
		13:30 民研	13:30 絵画	13:30 俳句		13:30 おもしろ 健康知恵教室
23	24	25	26	27	28	29
休館日		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		10:00 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 13:30 刺繍 B	13:30 民謡	13:30 元気ワクワク 健康教室 14:00 箏曲		
30	31					
休館日						
	13:30 落語 笑亭快朗					

※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ください。

中央区南老人福祉センター センターだより



2020年8月号



中央区社協HPの新着情報からもセンターだよりが見られます！

※新型コロナウイルスの感染防止対策にご協力いただきありがとうございます。
利用者の皆様の健康と安全を第一に考慮し、センター主催のイベントは細心の配慮を行うべく、開催方法を検討しております。
サークル活動におきましては、市の方針を元に、リスクが大きいと考えられるものに関しましては、今しばらくの間活動を控えていただいております。
尚、予定日を掲載しておりますが、急遽中止になる場合もありますので参加予定の方は確認をお願いします。

来館時のお願い

- 体調不良の方の入館はお控え願います。
- 受付にて**体温の計測**をします。**37.5℃**以上あった場合、入館はご遠慮いただきます。
- ご来館時は、**マスクの着用**をお願いします。
- 受付にて**手指の消毒**をお願いします。
- 当面の間給茶の提供は中止します。
飲み物は各自でご持参ください。
- 館内での食事(菓子等も含む)は禁止です。
- トイレのハンドドライヤーは使用中止です。
ハンカチ等をご持参ください。



センターイベント

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** **参加費無料**

日 時：8月7日(金)
午後1時30分～3時



場 所：中央区南老人福祉センター
内 容：終活基礎知識学習セミナー
講 師：泉屋谷町メモリアルホール
派遣講師
定 員：20名(先着順・要申込)
申 込：窓口、電話にて受付

**落語 笑亭快朗
(わろうてかえろう)**

参加費無料



日 時：8月31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
演 者：未定
定 員：25名(先着順・要申込)
申 込：窓口、電話にて受付

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		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（ブルメリア）		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			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	○
花の墨彩画 A	木	第 1	11:00～13:00	○
花の墨彩画 B			14:00～16:00	○
花の墨彩画 C		第 2	11:00～13:00	／
花の墨彩画 D			14:00～16:00	／
歌謡教室 A		第 1・3	13:00～14:30	○
歌謡教室 B			14:40～16:10	／
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	○
民謡教室		第 2・4・5	13:00～15:00	○
カラオケ同好会	土	第 1～3	12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室		第 2・4	10:00～12:00	○
尺八の広場		第 4	13:00～16:45	○

※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。

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

①暑さを避けましょう

②適宜マスクをはずしましょう

・気温・湿度の高い中でのマスク着用は
要注意

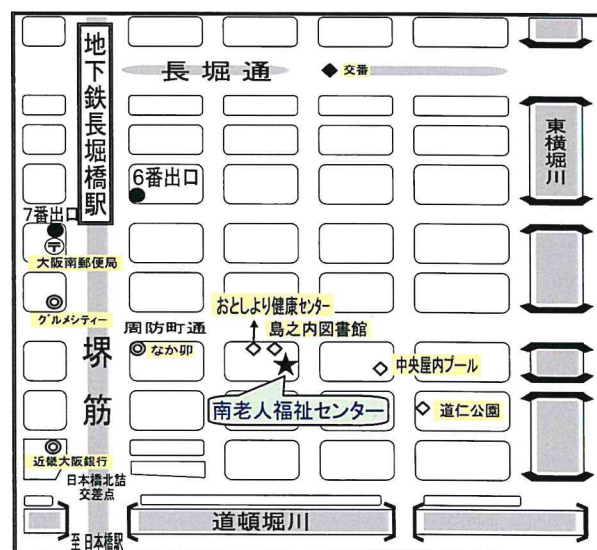
・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保
できる場合にはマスクをはずす

・マスクを着用している時は負荷のかかる作業や運動を避け周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩を！

③こまめに水分補給しましょう

④日頃から健康管理をしましょう

⑤暑さに備えた体作りをしましょう



【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！



健康のつどい

参加費無料

元気ワクワク健康教室



場 所：中央区南老人福祉センター
内 容：セルフマッサージとツボ刺激
(上肢編)
講 師：木村 公一 先生
日 時：8月27日(木)
午後1時30分～3時
定 員：20名(先着順・要申込)
申 込：窓口、電話にて受付

「シニアいきいきあそび」は今月はお休みです
「童謡ひろば」は今月はお休みです

懐かしの名曲

参加費無料

レコードコンサート♪

日 時：8月19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：20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：8月12日・26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：20名(先着順・要申込)
参加費：1,000円(8月2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：8月22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：20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。
※4月の間は、繁忙期の為答え合わせは各自をお願いします。
ご理解のほどよろしくお願いします。

世代間交流事業

将棋大会

日 時：8月8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大広間

女流棋士 鹿野圭生先生
が来られます!



※小学生に将棋を教えるボランティア募集!