

※感染症拡大状況等により教室・行事等が変更になる場合がありますので
ご参加の際はご注意ください。
※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 2020年9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
		13:30 健康の〜びのび	13:30 絵画		13:30 すこやかマッサー ージ&ダンス	13:00 世代間交流 おもちゃ病院
6	7	8	9	10	11	12
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		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	13:00 フラダンス	13:30 絵画 13:30 民踊	14:00 箏曲		13:30 世代間交流 将棋体験
13	14	15	16	17	18	19
休 館 日	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	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 防災講習会	
20	21	22	23	24	25	26
休 館 日	休 館 日	休 館 日	10:30 リズムストレッチ		10:00 百歳体操 講習会① 11:00 百歳体操 講習会②	
			13:30 民踊	14:00 箏曲		13:30 おもしろ 健康智恵教室
27	28	29	30			
休 館 日	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 フラダンス	13:15 大正琴 A 15:15 大正琴 B			

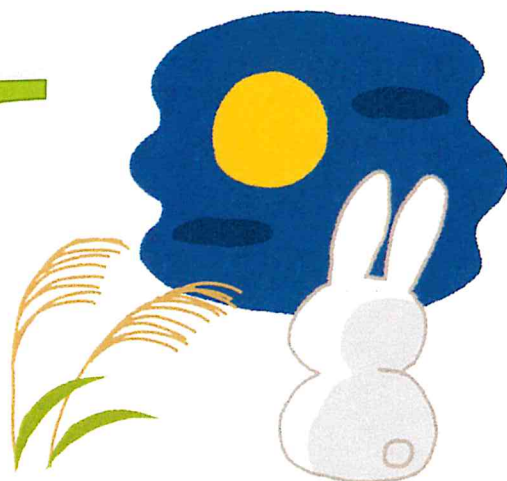
中央区社協だよりのアンケートに
回答していただいた方に
ももっぴいグッズをプレゼント！
アンケートの回答期限は 10 月末です！
老人福祉センター窓口でも受付中！



中央区南老人福祉センター センターだより



2020年9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参加人数の調整や備品の消毒など行いながら開催しております。

サークル活動におきましては、未だ再開出来ていないものもございます。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の自粛をお願い申し上げます。

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。

「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



センターイベント

すこやかマッサージ &ダンス

参加費無料

日時：9月4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
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
講師：FUN-BEAT DANCE SCHOOL
代表 藤村千恵子先生
定員：20名(先着順・要申込)
申込：窓口、電話にて受付

防災講習会

参加費無料

日時：9月18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：心肺蘇生訓練・消火訓練など
講師：大阪府中央消防署地域安全担当
派遣講師
定員：20名(先着順・要申込)
申込：窓口、電話にて受付

センターイベント

百歳体操会員対象イベント

百歳体操講習会

参加費無料



場 所：中央区南老人福祉センター
内 容：リハビリテーション専門職の講師の指導で
百歳体操を安全に効果的に実施

日 時：9月25日(金)

講 師：北澤望夢先生

①10時～10時45分

定 員：各15名(先着順・要申込)

②11時～11時45分

申 込：窓口、電話にて受付

定例イベント

「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 レコードコンサート

参加費無料

日 時：9月16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：9月9日・23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(9・10・11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：9月26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

その他

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。
答え合わせは各自でしていただきますよう
お願いします。
一日一問柔らかく頭を維持しましょう!

世代間交流事業

将棋体験

日 時：9月12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店間



※小学生に将棋を教えるボランティア募集!

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	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	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		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	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	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）	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	第1	11:00～13:00	○
花の墨彩画 B		14:00～16:00	○
花の墨彩画 C		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	第1～3	12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室	土 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。

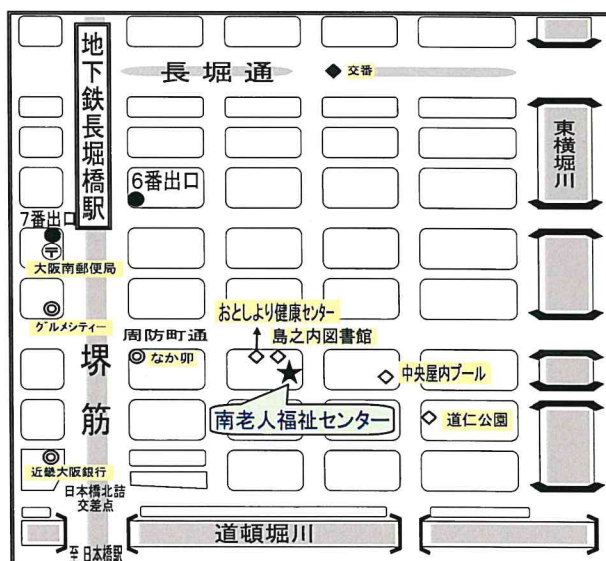
- ・○印は現在募集中です
- ・上記の開催日時は定例の場合で日程等変更になる場合があります。
- ・裏面の予定表で確認してください。詳細な内容につきましてはお問い合わせください。

7月イベント報告

中央区高齢者囲碁将棋大会



コロナ禍で開催が危ぶまれましたが、感染予防の対策を講じ、無事開催いたしました！



【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」の番出口より徒歩約5分

※⑥番出口は現在封鎖中です！

