



中央区南老人福祉センター10月予定表

※  マークは「ピンポン広場」開放日です！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	10:00 スクエアダンス	10:00 民謡 10:00 百歳体操A	10:00 謡曲 10:30 シニアいきいき遊び	11:00 水墨A 	10:00 オカリナ 10:00 フォークダンス	
	12:00 卓球ひろばA	10:40 百歳体操B		13:00 歌謡A	10:00 百歳体操A	12:00 カラオケ 13:00 おもちや病院
	13:15 大正琴A	11:20 百歳体操C	13:00 コーラス	14:00 水墨B	10:40 百歳体操B	
	14:00 卓球ひろばB	13:30 健康の〜びのび体操	13:00 絵画 中央会館 於 13:30 苑茶四重奏による生演奏	14:00 箏曲	11:20 百歳体操C	
	15:15 大正琴B	13:30 手芸 13:30 着付け		14:40 歌謡B	13:00 詩吟 13:00 オカリナ 	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	休館日	10:00 中央会館 於 防犯講習会 10:15 中央会館 於 童謡ひろば 10:00 百歳体操A	10:30 リズムストレッチ 	10:30 ヨガ教室 11:00 水墨C 	10:00 民謡 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 尺八A 
		10:30 刺繍A	13:00 絵画(自習)	13:30 チョロの世界へようこそ	13:30 歴史ウォーキング	12:00 カラオケ
		10:40 百歳体操B	13:30 民踊	14:00 水墨D 	14:00 書道	13:00 世代間交流 将棋体験 
		11:20 百歳体操C				
		13:00 フラダンス				
13:30 刺繍B 						
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A 10:00 フラダンス	10:00 介護予防教室 	10:30 ヨガ教室 	10:00 オカリナ 10:00 フォークダンス	
	12:00 卓球ひろばA	10:40 百歳体操B	13:00 絵画 	13:00 歌謡A	10:00 百歳体操A	12:00 カラオケ 
	13:15 大正琴A	11:20 百歳体操C		13:30 俳句	10:40 百歳体操B	
	13:30 社交ダンスひろば	13:30 手芸		14:40 歌謡B	11:20 百歳体操C	
	14:00 卓球ひろばB	13:30 民踊研究会 		14:00 箏曲	13:00 詩吟	
15:15 大正琴B				13:30 オカリナ 13:30 民踊 		
22	23	24	25	26	27	28
休館日	10:00 太極拳	11:00 文化祭準備 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:30 着付け	文化祭 (1日目) 10:00 作品展 11:00 歌謡教室発表会	文化祭 (2日目) 10:00 作品展 10:00 演芸発表会	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 14:00 書道 	10:00 尺八B  1:30 おもしろ健康教室 
	13:30 社交ダンスひろば (2F)					
29	30	31	「囲碁・将棋広場」 月曜～土曜日 13:00～16:45 席数：棋盤3面・碁盤3面(12席6面) 来館者多数の場合、席数増やせます。		◎大阪府警察からのお知らせ◎ 「ATMで医療費等のお金が戻ってきます」  それは還付金詐欺です。 お金に関する電話があれば、すぐ警察に通報して下さい。 大阪府南警察署【06-6281-1234】	
休館日	10:00 中央区保健福祉センター2F 於 低栄養認知症予防料理教室 10:00 百歳体操A	10:00 リズムストレッチ 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:30 よこい鳴子おどり 				
	12:00 卓球ひろばA					
	13:30 すこやかマッサージ					
14:00 卓球ひろばB						



参加費無料!

上記カレンダーの  マークの日
午前10:00～12:00(午後～サークル使用日は11:00まで)

頭の体操数独にチャレンジ!!

- ★挑戦される方は名簿にお名前を書いて一日一枚お持ち帰りください。
- ★答えは次回のプリントの裏に掲載します。

一日一問!

