

# 中央区南老人センター 2021年4月予定表

| 日   | 月           | 火  | 水                      | 木  | 金   | 土   |
|---|-------------|--|------------------------|--|---|---|
|  |             |  |                        | 1  | 2   | 3   |
|   |             |  |                        | 11:00 墨彩画 A                                  | 10:00 歌謡曲に合わせて体幹を鍛えよう!!<br>10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C |   |
|   |             |  |                        | 14:00 墨彩画 B                                  | 13:00 詩吟  | 13:00 世代間交流<br>おもちゃ病院   |
| 4   | 5           | 6  | 7                      | 8  | 9   | 10  |
| 休館日   |             | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C               |                        | 10:00 ヨガ<br>11:00 墨彩画 C                      | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C                            | 1   |
|   | 13:15 大正琴 A | 13:00 手芸<br>13:30 健康の～びの<br>13:30 着付け                      | 13:00 コーラス<br>13:30 絵画 | 14:00 歌謡舞踊<br>ショー<br>14:00 墨彩画 D<br>14:00 箏曲 |   |   |
| 11  | 12          | 13   | 14                     | 15   | 16  | 17  |
| 休館日   | 10:00 太極拳   | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C               | 10:30 リズムストレッチ         |  | 10:00 歌謡曲に合わせて体幹を鍛えよう!!<br>10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C |   |
|   |             | 13:00 フラダンス  | 13:30 絵画<br>13:30 民踊   | 13:30 俳句                                     | 13:00 詩吟<br>13:30 シニア向け<br>スマホ講座  |   |
| 18  | 19          | 20   | 21                     | 22   | 23  | 24  |
| 休館日   |             | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C               | 10:30 健康維持シニア体操        | 10:00 ヨガ                                     | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C                            |   |
|   | 13:15 大正琴 A | 13:00 手芸<br>13:30 民踊研究会                                    | 13:00 コーラス<br>13:30 絵画 | 13:30 ヨガでリフレッシュしませんか!!<br>14:00 箏曲           |   | 13:30 おもしろ<br>健康智恵教室  |
| 25  | 26          | 27   | 28                     | 29   | 30  |  |
| 休館日   | 10:00 太極拳   | 10:00 百歳体操 A<br>10:30 刺繍 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C | 10:30 健康維持シニア体操        | 休館日  | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C                            |   |
|   |             | 13:00 フラダンス<br>13:30 着付け                                   | 13:30 民踊               |  |   |   |

※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事があります。

4月1日から利用証の更新を行います!

連絡先等変更がある方は受付でお申し出ください。  
尚、新規発行・再発行の手続きは随時行っています。  
健康保険証・免許証等身分証明書をご持参ください。



中央区社会福祉協議会

### 歌謡曲に合わせて体幹を鍛えよう!!

参加費無料

日時：4月2日・16日 金曜日

午前10時～11時30分

場所：中央区南老人福祉センター

講師：岡原 恵子 先生

定員：10名（要申込・先着順）

申込み：窓口、電話で受付



### 歌謡舞踊

ショー

日時：4月8日（木）

午後2時～3時

場所：中央区南老人福祉センター

演者：踊るO・Y・G（おやじ）の会

定員：20名（要申込・先着順）

申込み：窓口、電話で受付

参加費無料

### リズムストレッチ体操

日時：4月14日（水）・5月12日（水）  
6月9日（水）

午前10時30分～12時

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（要申込・先着順）

参加費：500円 ※全期間分（3カ月）

申込み：窓口での受付

### 健康維持

お試し期間

### シニア体操

参加費無料

日時：4月21日・28日（水）

午前10時30分～11時30分

場所：中央区南老人福祉センター

講師：森永 裕美 先生

定員：20名（要申込・先着順）

申込み：窓口での受付



## コロナ禍疲れを ヨガでリフレッシュしませんか!!

健康づくりにどうぞ!

参加費無料

日時：4月22日（木）

午後1時30分～2時30分

場所：中央区南老人福祉センター

講師：畑 淳子 先生

定員：15名（要申込・先着順）

持ち物：バスタオル1枚・動きやすい服装  
・水分補給の水等

申込み：窓口、電話で受付



## おもしろ 健康智恵教室

日時：4月24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：20名（要申込・先着順）

申込み：窓口、電話で受付



参加費無料

## 数独チャレンジ!

1 2 3 4 5 6 7 8 9

参加費無料

受付時間：午前10時～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!

※事務所窓口で配布します



## シニア向けスマホ講座

初めての楽しくわかる iPhone 体験教室

日時：4月16日（金）

午後1時30分～3時30分

場所：中央区南老人福祉センター

内容：初めての楽しくわかる iPhone の体験教室

講師：ソフトバンク(株)西日本スマホ推進課

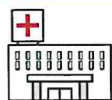
対象：市内在住の60歳以上の方（センター利用登録者）

定員：15名（申込・先着順） 参加費：無料

申込み：窓口、電話で受付（定員になり次第締め切り）



ちゅうおう



## おもちゃ病院

中央区子ども・子育てプラザ  
南老人福祉センター共催事業

日時：4月3日（土）

午後1時～3時

場所：中央区南老人福祉センター

2階 会議室

講師：ちゅうおう おもちゃ病院



## お願い

この度、緊急事態宣言が解除されましたが、未だイエローステージの状態です。今後も油断する事なく来館の際はマスクの着用、検温、石けんによる手洗い、設置しております消毒用アルコールにて手指消毒をよろしくお願いいたします。



# 教室・同好会（他）案内

| 教室・同好会           | 開催日      | 時間          | 募集<br>自由参加  |             |   |
|------------------|----------|-------------|-------------|-------------|---|
| 囲碁・将棋ひろば         | 月～土      | 13:00～16:45 | ○           |             |   |
| 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        | 第1・3        | 13:15～15:00 | ○           |   |
| スクエアダンス          | 月        | 第1・3        | 10:00～12:00 | ○           |   |
| 健康太極拳教室          | 月        | 第2・4        | 10:00～11:30 | ○           |   |
| 社交ダンスひろば         | 月        | 第2～4        | 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       |          | 毎週          | 10:40～11:10 | ○           |   |
| いきいき百歳体操 C       |          | 毎週          | 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 | ○           |   |
| ※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 | ○           |   |
| 箏曲教室             |          |             | 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 | ○           |             |   |
| 中央南オカリナサークル      | 金        | 第1・3        | 10:00～12:00 | ○           |   |
| 詩吟教室             |          | 第1・3        | 13:00～15:30 | ○           |   |
| さつき会（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 | ○           |   |

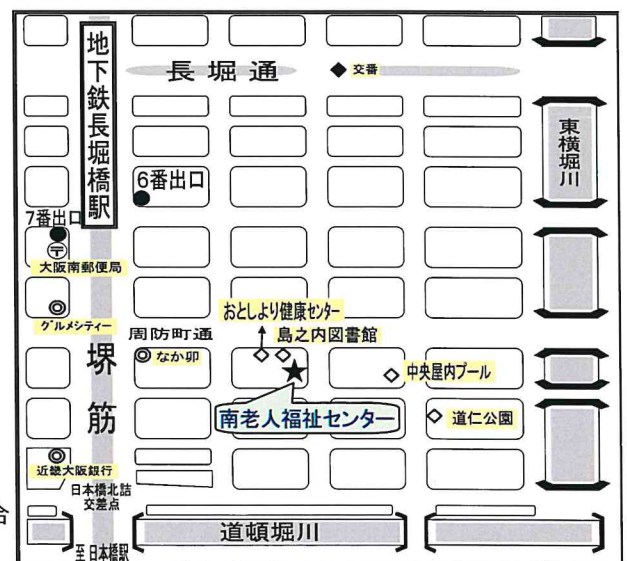
※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象になります。  
 ・○印は現在募集中です  
 ・上記の開催日時は定例の場合で日程等変更になる場合があります。  
 ・裏面の予定表で確認してください。詳細な内容につきましてはお問合せください。

# 2月のイベント報告

## 百歳体操講習会



百歳体操参加の利用者さんを対象に、年に2回の百歳体操講習会が開催されました。普段意識していなかった部分などを講師の北澤望夢先生にわかりやすい指導をして頂きました。



【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」⑦番出口より徒歩約5分～10分

※⑥番出口は現在封鎖中です！

