

中央区南老人センター 2021年5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 新型コロナウイルス感染症について、今一度対策を確認しましょう。 感染には飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。 「3つの密」を避けマスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行などをお願いします。						1
						13:00 世代間交流 おもちゃ病院
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日	休館日	休館日		10:00 歌謡曲に合わせて 体幹を鍛えよう! 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
					13:00 詩吟 13:30 健康の〜びのび	
9	10	11	12	13	14	15
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	10:30 リズムストレッチ	10:00 ヨガ教室 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 民踊	13:30 ヨガでリフレッシュしませんか!! 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	10:30 健康維持 シニア体操		10:00 歌謡曲に合わせて 体幹を鍛えよう! 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	13:30 手芸 13:30 民踊研究会	13:00 コーラス 13:30 絵画	13:30 自然観察会 13:30 俳句	13:00 詩吟	13:30 おもしろ 健康知恵教室
23	24	25	26	27	28	29
休館日	10:00 太極拳	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 健康維持 シニア体操	10:00 ヨガ教室 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	13:00 フラダンス	13:30 民踊 13:30 絵画	13:30 シニア向け スマホ講座 14:00 花の墨彩画 D 14:00 箏曲		
30	31	※大阪市内に「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。				
休館日						

中央区南老人福祉センター

2021年



センターだより



5月号



只今、利用証を更新しております。

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：5月7日・21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）

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



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!

日 時：5月13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



参加費無料

自然体験ウォーキング（自然観察会）

鶴見緑地公園

日 時：5月20日（木）雨天中止（小雨決行）

持ち物：雨具・水分補給の水等

午後1時30分～3時

受付開始日：4月15日から

集 合：午後1時10分（時間厳守）

申込み：窓口にて受付（先着順）

鶴見緑地公園 中央広場噴水前

参加費：30円（保険代）・交通費自己負担

定 員：20名（各センター10名）



健康維持 シニア体操

お試し期間

参加費無料

日 時：5月19日・26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



シニア向けスマホ講座

シニア向け不安要素を解消して活用術をご紹介
スマートフォンをお持ちの方を対象とした講座です。

日 時：5月27日（木）
午後1時30分～3時30分

参加費無料

場 所：中央区南老人福祉センター

内 容：初めてのスマホ決済&カメラ活用術講座

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）

申込み：窓口、電話で受付（定員になり次第締め切り）



リズムストレッチ 体操

日 時：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 ※（4月・5月・6月分）

申込み：窓口での受付



おもしろ 健康智恵教室

日 時：5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（要申込・先着順）

申込み：窓口、電話で受付



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：5月1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

数独チャレンジ！

1 2 3 4 5 6 7 8 9

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

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		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		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		第2～4	13:30～15:30
いきいき百歳体操 B	火・金	毎週	10:00～10:30
いきいき百歳体操 C		毎週	10:40～11:10
健康の～びのび♪体操		毎週	11:20～11:50
手芸教室	火	第1	13:30～14:30
着物着付教室		第1・3	13:30～15:30
フラダンス（ブルメリア）		第1・4	13:30～15:30
民謡研究会		第2・4	13:00～15:00
刺繍教室 A	水	第3	13:30～15:30
※コーラス（コール・エトワール）		第4	10:30～12:30
謡曲教室		第1・3	13:00～15:00
絵画教室		第1	10:00～12:00
民謡教室	木	第1～3	13:30～15:30
花の墨彩画 A		第2・4	13:30～15:30
花の墨彩画 B		第2	11:00～13:00
花の墨彩画 C		第2	14:00～16:00
花の墨彩画 D	土	第1・3	11:00～13:00
歌謡教室 A		第1・3	13:00～14:30
歌謡教室 B		第2・4	14:40～16:10
箏曲教室		第2・4	14:00～15:30
ヨガ教室	金	第2・4	10:00～11:30
みなみ俳句教室		第3	13:30～15:30
中央南オカリナサークル		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）	土	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		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が、新型コロナウイルス拡大防止の為中止している場合があります。
- ・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。

3月のイベント報告

3月11日 海洋プラの話と

玉ねぎ染めのエコバッグ作り



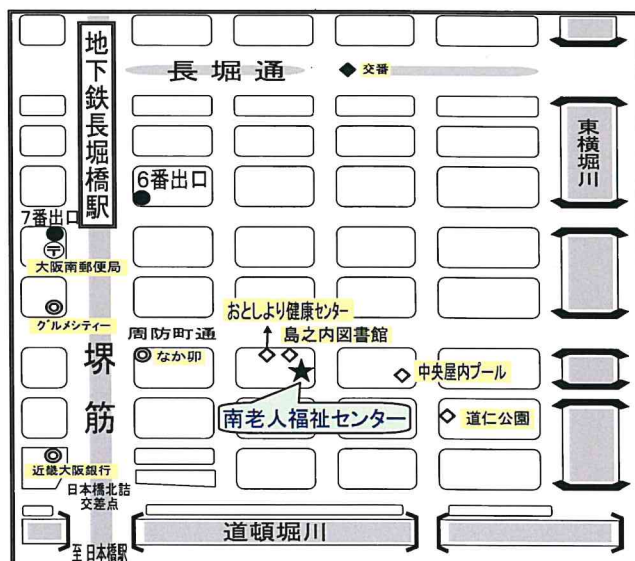
海洋プラスチックの勉強を終えるとペットボトルを利用して、玉ねぎの皮を煮だした染色液に各自がデザインをした布を染めて世界で1つのマイエコバッグの完成に皆さん喜ばれていました。

中央区東・南合同の

3月23日 弦楽三重奏



プロによる高度な奏法から馴染みのある音楽まで演奏があり、普段感動の少ない日常から大きな刺激を受けた1日でした。



【所在地】 大阪市中島之内 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！

