

中央区南老人センター 2021年7月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				10:00 11:00	ヨガ教室 花の墨彩画 A	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	
				14:00	花の墨彩画 B	13:30 健康セミナー (スタンプラリー)	13:00 おもちゃ病院ド クター養成講座 (区社協)
4	5	6	7	8	9	10	
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 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		
	13:15 大正琴 A	13:30 健康の〜びのび 着付け	13:30 絵画	13:30 民踊 14:00 花の墨彩画 D 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 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 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 フラダンス	13:30 絵画 13:30 民踊	13:30 俳句 14:00 箏曲	13:30 骨盤エクサ サイズ		
18	19	20	21	22	23	24	
休館日		10:00 シニア向け スマホ講座 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	休館日	休館日		
	13:15 大正琴 A 13:30 コーラス (中央会館)	13:30 民研	13:30 健康セミナー 命を守る水見 直そう! 水分 補給 13:30 絵画			13:30 おもしろ 健康知恵教室	
25	26	27	28	29	30	31	
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 健康維持 シニア体操	10:00 囲碁将棋 大会	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 着付け			13:30 シニア向け スマホ講座		

※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

2021年



センターだより



7月号

中央区社会福祉協議



スマートフォン・iPhone からでも中央区社会福祉協議会のホームページで新着情報をご覧くださいだけです。

歌謡曲に合わせて体幹を鍛えよう!!



日 時：7月2日・16日（金）

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：15名（要申込・先着順）

持ち物：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

健康スタンプラリーセミナー

「生活習慣病とその予防
～放っておけないサイレントキラー～」

日常生活での生活習慣病とその予防をする為に知っておきたいお話と血管年齢測定

日 時：7月2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

講 師：近畿中央ヤクルト販売(株)

広報課 戸田 真早美さん

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

スタンプラリー

スタンプラリー

リズムストレッチ体操



日 時：7月14日・8月11日・9月8日

水曜日（全3回）

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 ※（7月・8月・9月分）

申込み：窓口での受付

骨盤エクササイズ



骨盤底筋を鍛えると尿漏れが防げます。
骨盤周りの筋力アップに役立つ体操を
みんなで学びましょう!!

ご参加をお待ちしています!

日 時：7月16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

講 師：当センター健康の～びのび♪体操

加福 明子先生

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

シニア向けスマホ講座

日 時：7月20日（火）午前10時～12時

・初めてのオンライン〈LINE〉体験

7月30日（金）午後1時30分～3時30分

・初めてのオンライン〈Zoom〉体験

場 所：中央区南老人福祉センター

講 師：ソフトバンク(株)西日本スマホ推進課
スマートフォン アドバイザー

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）



参加費無料

健康維持シニア体操

参加費無料

日 時：7月21日（水）・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

申 込：窓口・電話で受付



おもしろ

健康智恵教室

日 時：7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 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



健康セミナー

命を守る水見直そう！

水分補給

参加費無料

日 時：7月21日（水）

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：株式会社 明治

食育担当 高井紀子さん（管理栄養士）

定 員：20名（要申込・先着順）

申込み：窓口・電話で受付



中央区南・東老人福祉センター合同事業

中央区高齢者 囲碁将棋大会

日時：7月29日（木）

午前10時～午後4時

場 所：中央区南老人福祉センター大広間

対 象：区内在住の60歳以上の男女アマチュア

定 員：囲碁、将棋の部 各10名

費 用：無料

申 込：窓口・電話【先着順】

受付期間：7月21日（水）まで

受 付：中央区南老人福祉センター

☎ 06-6213-2172

中央区東老人福祉センター

☎ 06-6941-7719



『七夕笹飾り』

（短冊に願い事を書いてみよう）

日 時：7月1日（木）～7月7日（水）

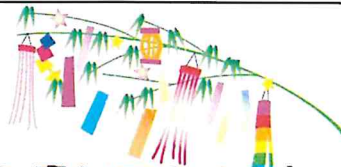
開館時間内

場 所：中央区南老人福祉センター

内 容：願い事を書いた短冊を、七夕用の大き
な笹につけてもらう

対 象：どなたでも

定 員：なし



参加費無料

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	第 1・3	13:15～15:00
スクエアダンス		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	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	火	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	木	第 1・3	13:00～14:30
歌謡教室 B			14:40～16:10
箏曲教室	金	第 2・4	14:00～15:30
ヨガ教室		第 2・4	10:00～11:30
みなみ俳句教室	土	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	土	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		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合せください。

5月のイベント報告

緊急事態宣言の発令に伴い臨時休館となりましたので、すべてのイベントが中止になりました。



数独チャレンジ！



受付時間：午前10時～12時

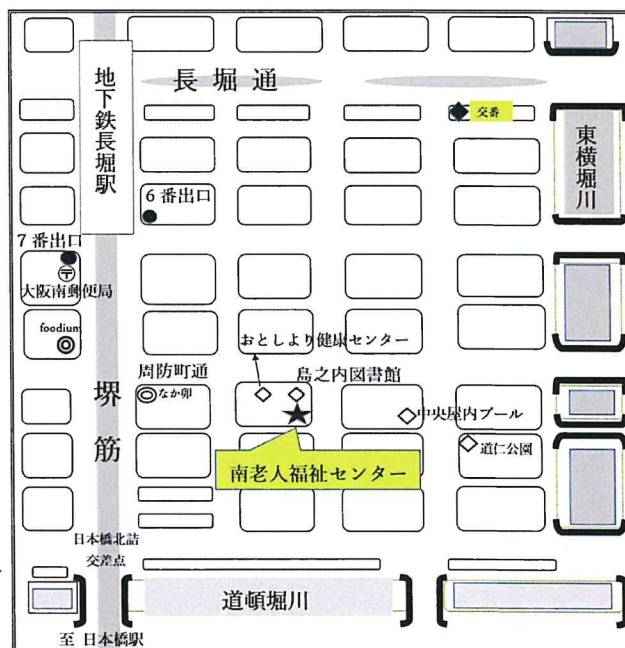
午後1時～4時30分



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



【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～10分

※⑥番出口は現在封鎖中です！

