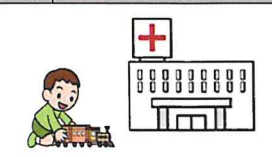


中央区南老人センター 2021年8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		11:00 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	
		13:30 健康の～びのび体操 着付け	13:30 絵画	14:00 花の墨彩画 B	13:30 詩吟 13:30 健康セミナー (スタンプラリー)	13:00 世代間交流 おもちゃ病院
8	9	10	11	12	13	14
休館日	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 ヨガ	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	14:00 箏曲		13:30 世代間交流 将棋大会
15	16	17	18	19	20	21
休館日		10:30 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		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	
		13:30 民研	13:30 絵画	13:30 俳句	13:00 詩吟 13:30 食の話と体操	
22	23	24	25	26	27	28
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 ヨガ 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 着付け	13:30 民踊	13:30 シニア向けスマホ講座 14:00 箏曲 14:00 花の墨彩画 D		
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	世代間交流 ボランティア募集中 ☆おもちゃ病院 8月7日(土) 午後1時～3時 ☆将棋大会 (子ども) 8月14日(土) 午後1時30分～3時30分			
		13:30 落語				



※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。



中央区社会福祉協議会



パソコン・スマートフォンから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。

健康のつどい



日時：8月20日（金）

午後1時30分～3時

「食の話と体操」

場所：中央区南老人福祉センター

講師：大阪ガスグループ福祉財団健康事業部派遣講師

定員：20名（要申込・先着順）

対象：市内在住の60歳以上の方

申込み：窓口・電話で受付

その他：軽い体操の出来る服装で



健康スタンプラリー セミナー



バーチャル工場見学

「～ヤクルトの工場を見てみよう!～」



日時：8月6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 戸川 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



リズムストレッチ 体操



日時：8月11日・9月8日
水曜日（全2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

シニア向けスマホ講座

参加費無料



日時：8月17日（火）午前10時～12時
・初めてのスマホ決済&スマホ活用術講座
8月26日（木）午後1時30分
～3時30分
・初めてのオンライン（LINE）体験スマート
ライフ教室

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

定員：各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）

健康維持

参加費無料

シニア体操



日時：8月18日（水）・25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

落語 笑亭快朗



日時：8月31日（火）

午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター

演者：鶴々亭ひろ坊他

定員：25名

参加費無料

申込：窓口・電話で受付

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、各自でしていただきますようお願いいたします。
- ・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 自由参加		
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	○		
卓球ひろば A	月	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	○		
スクエアダンス	月	第1・3	○		
健康太極拳教室	月	第2・4	○		
社交ダンスひろば	月	第2～4	○		
いきいき百歳体操 A	火・金	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	10:00～11:30	○	
みなみ俳句教室		第3	13:30～15:30	○	
中央南オカリナサークル		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	○	

6月のイベント報告

6/23(水) 健康維持シニア体操

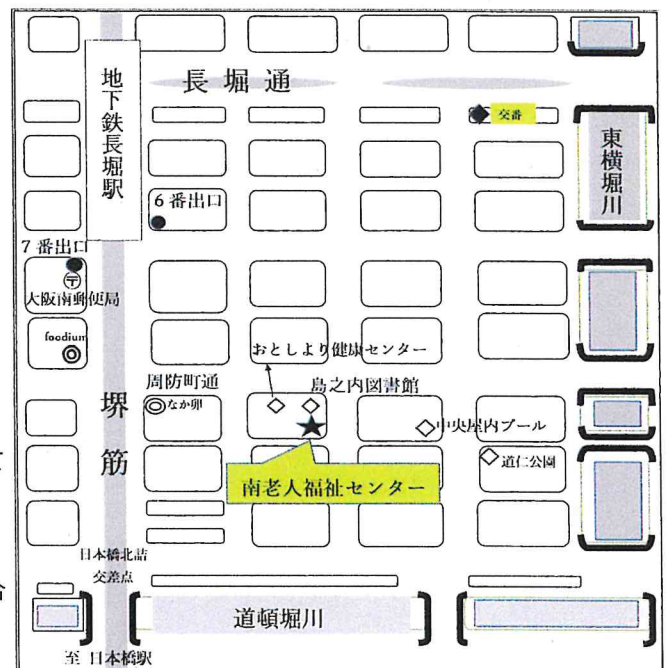


コロナ禍の中ではどうしても運動不足になりがちです。健康維持と運動不足の解消に森永裕美先生の掛け声に合わせて参加者の皆さんも一つ一つの動作に力が入っていました！

6/29(木) 落語 笑亭快朗



舞台両側にあるのぼり旗の「元気」の文字に加え、落語で笑い免疫力をアップさせて皆さん元気いっぱいの落語会となりました。



- ※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。

【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！

