



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。

## よさこい鳴子おどり



日時：11月11日（木）

**参加費無料**

午後1時30分～2時30分

場所：中央区南老人福祉センター

演者：よさこい鳴子おどり花華

定員：20名（要申込・先着順）

申込み：窓口・電話での受付

## けん玉で楽しく運動しよう!!



日時：11月27日（土）

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：日本けん玉協会 田窪広志さん

定員：15名（要申込・先着順）

服装：動きやすい服装（ズボン）

申込み：窓口・電話での受付

**参加費無料**

## リズムストレッチ



日時：11月10日（水）12月8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 ※（10月・11月・12月分）

申込み：**窓口のみの受付**

## 健康維持シニア体操



日時：11月17日（水）・24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：30名

申込：窓口・電話で受付

**参加費無料**



中央区社会福祉協議会「ふれあいセンターもも」のLINEでお友達登録をしていただくと、センターだよりをご覧ください。

## シニア向けスマホ講座

参加費無料

日時：11月19日（金）

午後1時30分～3時30分

・初めてのオンライン（LINE）体験スマートフォンライフ講座

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：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）



## おとなのてらこや

～頭の体操！あなたの脳は若返る！～

日時：11月30日（火）

午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター

講師：特定非営利活動法人ハートフレンド

久川佳寿子さん

定員：20名（要申込・先着順）

参加費：100円（資料代実費負担）

申込み：窓口のみの受付

## 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

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

## いきいき発表会

日時：11月25日（木）

午前11時～午後4時

場所：中央会館1階ホール



※本年度は関係者のみの観覧予定です。

## ウィンター コンサート

～鍵盤が奏でる癒しの調べ♪～



参加費無料

日時：12月1日（水）

午後2時～3時（開場1時30分）

場所：大阪市立中央会館

演奏者：秦 コータロー

定員：100名（要申込・先着順）

対象：市内在住の60歳以上の方

申込み：10月20日（水）から窓口・電話で受付

# 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 (プルメリア)		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	○	
歌謡曲で楽しくエクササイズ	土	第1・3	10:30～11:50	○	
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	○	

# 9月のイベント報告

## 9/16(木)認知症サポーター養成講座



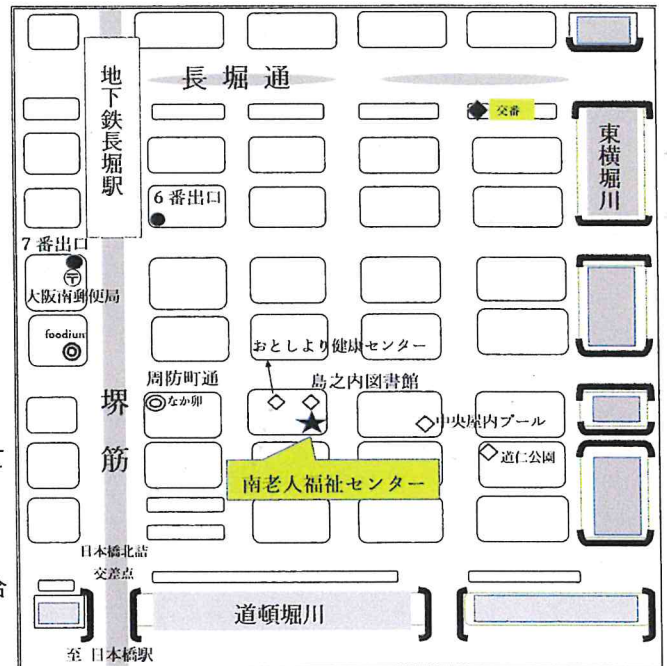
今回は、「ふれあいセンターもも」から講師2人を迎えて認知症のお話とその予防の運動を参加の皆さんに講習していただきました。

## 9/24(金)百歳体操講習会



当センターの百歳体操に参加の皆さんを対象に百歳体操講習会を二部に分けて開催しました。普段は気づかずにしている体操も講師の佐々木先生の説明で再確認、皆さんスッキリ気持ちよくなってにこやかに講習会を終えることができました。

- ※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！



# 中央区南老人センター 2021年11月予定表

日	月		火		水		木		金		土	
	1		2		3		4		5		6	
休館日			10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		(文化の日) 休館日		11:00 花の墨彩画 A	10:00 百歳体操 A 10:30 歌謡曲で楽しくエクササイズ 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C				
			13:30 健康の〜びのび着付け 13:30			14:00 花の墨彩画 B	13:30 詩吟	13:00 おもちゃ病院				
7	8		9		10		11		12		13	
休館日	10:00 太極拳		10:00 百歳体操 A 10:30 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	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 よさこい鳴子おどり					
14	15		16		17		18		19		20	
休館日			10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:00 フラダンス 11:20 百歳体操 C		10:30 健康維持シニア体操			10:00 百歳体操 A 10:30 歌謡曲で楽しくエクササイズ 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C				
	13:15 大正琴 A		13:30 民研着付け 13:30		13:30 絵画		13:30 俳句	13:00 詩吟 13:30 シニア向けスマホ講座				
21	22		23		24		25		26		27	
休館日	10:00 太極拳		(勤労感謝の日) 休館日		10:30 健康維持シニア体操	10:00 ヨガ教室 11:00 いきいき発表会(中央会館)	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C					
				13:30 民踊 13:30 絵画		14:00 箏曲		13:30 けん玉で楽しく運動しよう!!				
28	29		30									
休館日			10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C									13:30 おとなのてらこや

※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。

※感染拡大状況等により教室・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。