

# 中央区南老人センター 2022年1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
 						1 休館日
2	3	4	5	6	7	8
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			10:00 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	13:30 絵画		13:00 詩吟 14:00 弦楽四重奏による生演奏	13:00 世代間交流おもちゃ病院
9	10	11	12	13	14	15
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 着付け	13:30 絵画 13:30 民踊	13:30 シニア向けスマホ講座 13:30 色紙墨彩画 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 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	13:00 手芸 13:30 民研	13:30 絵画	13:30 俳句	13:00 詩吟 13:30 落語	
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	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 やさしい墨彩画 14:00 箏曲		13:30 けん玉で楽しく運動しよう!!
30	31	<p>※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。                  ※センターだより作成後の紙面上の追加・変更はできかねますのでご了承ください。</p>				
休館日	10:00 太極拳					



中央区南老人福祉センター

2022

センターだより 1月号



パソコン・スマートフォンからもセンターだよりが見られます。

新年あけましておめでとうございます。旧年中は当センターをご利用いただきまして誠にありがとうございました。本年も皆様に喜んでいただけるよう職員一同各種事業に取り組んでまいります。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

中央区南老人福祉センター 職員一同

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業共催/中央区南・東福祉センター合同事業

# ～弦の響にいやされて♪～ 弦楽四重奏による生演奏

日時：1月7日（金）  
午後2時～3時

参加費無料

場所：中央区南老人福祉センター  
演奏：福祉の管弦楽団“あいあい”  
定員：30名  
申込：窓口・電話で受付



## リズムストレッチ



日時：1月12日(水)・2月9日(水)  
3月9日(水) 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 ※（1月・2月・3月分）  
申込み：窓口のみの受付

## シニア向けスマホ講座

日時：1月13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

参加費無料

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）

※スマートフォンは1人1台貸出します。



# 健康維持シニア体操



日 時：1月20日(木)・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：30名  
 申 込：窓口・電話で受付

参加費無料

# 落語 笑亭快朗



日 時：1月21日(金)  
 午後1時30分～3時40分  
 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：30名  
 申 込：窓口・電話で受付

参加費無料

# けん玉で楽しく運動しよう!!

参加費無料

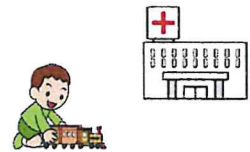


日 時：1月29日(土)  
 午後1時30分～2時30分  
 場 所：中央区南老人福祉センター  
 講 師：日本けん玉協会 田窪広志さん  
 定 員：15名(要申込・先着順)  
 服 装：動きやすい服装(ズボン)  
 申 込：窓口・電話で受付

世代間交流

# おもちゃ病院

日時：1月8日(土)  
 午後1時～3時



# 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!

# ♪ 四重奏 ♪

日時：2月9日(水) 午後2時

場所：中央会館

参加費無料

※受付は令和4年1月4日(火) 午前10時開始



# お知らせ

手芸教室の時間が1月から変更になりました。  
 現在の午後1時30分～3時30分が30分繰り上がり  
午後1時～3時に変更になりました。ご注意ください!!

花の墨彩画 AB 教室が一つになり「やさしい墨彩画」教室  
 花の墨彩画 CD 教室も一つになり「色紙墨彩画」教室  
 と名称を変更して、1月より第1・第2木曜日 午後1時30分  
 ～15:30でスタートいたします。

※「やさしい墨彩画」教室は1/6(木)は休講と なり1/27(木)  
に変更となっております。ご注意ください!!

「歌謡曲で楽しくエクササイズ」教室がスタートして  
 います。第1・第3 金曜日の 午前10時30分～11  
 時50分興味のある方は見学大歓迎です!!



# 教室・同好会（他）案内

教室・同好会	開催日	時間	募集 目 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 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	13:00～15:00	○
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	○	
やさしい墨彩画		第 1	13:30～15:30	○
色紙墨彩画	第 2	13:30～15:30	○	
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		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	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	○

※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。

# 11月のイベント報告

11月27日(土)

けん玉で楽しく運動しよう!!



日本をはじめ、世界各国で遊ばれているけん玉。

「焦らず、慌てず、諦めず」の精神で、脳の活性化と健康維持を目標に今回初開催しました。

今後の開催を大いに期待しています。

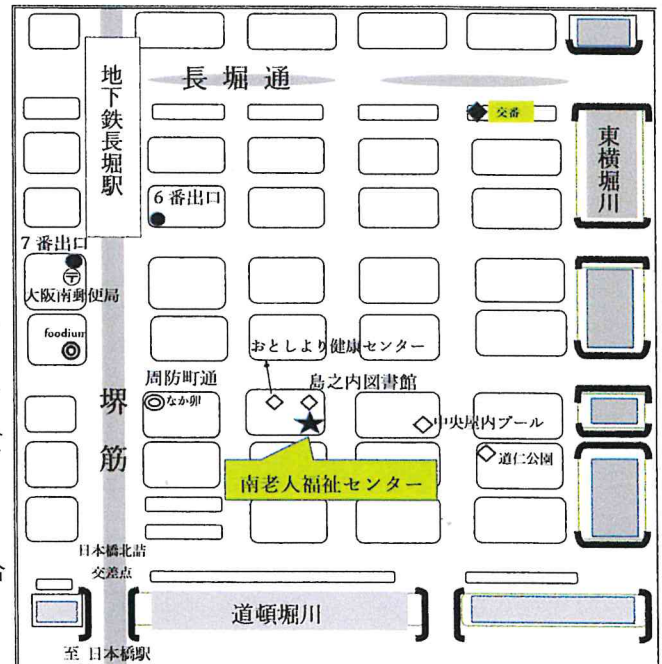


11月30日(火)

おとなのてらこや



スタート!の掛け声で百マス計算もサクサクと進み、折り紙タイムでは招き猫を折りました。



【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」⑥番出口より徒歩約5分

