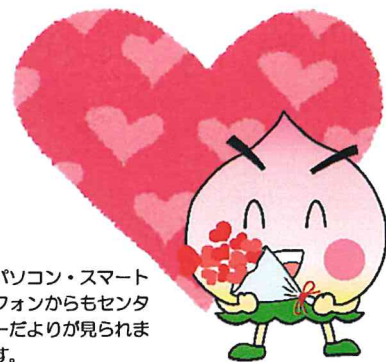


中央区南老人センター 2022年2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日		10:00 百歳体操講習会① 11:00 百歳体操講習会②		10:30 健康維持シニア体操	10:30 歌謡曲で楽しくエクササイズ 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:00 伝承あそび
		13:30 健康の～びのび 13:00 手芸着付け	13:30 絵画	13:30 やさしい墨彩画	13:00 詩吟 13:30 健康セミナー (スタンプラリー)	
6	7	8	9	10	11	12
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	休館日	
		13:00 フラダンス 13:30 刺繍 B	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		
13	14	15	16	17	18	19
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		10:30 歌謡曲で楽しくエクササイズ 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
		13:00 手芸 13:30 民研	13:30 絵画	13:30 俳句	13:00 詩吟	
20	21	22	23	24	25	26
休館日		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	休館日	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	
	13:15 大正琴 A	13:00 フラダンス 14:00 着付け		13:30 民踊 14:00 箏曲		13:30 寄席
27	28	<p>※大阪市内に「暴風警報」が発令された場合は利用を中止と刷る事があります。</p> <p>※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。</p> <p>※センターだより作成後の紙面上の追加・変更は出来兼ねますのでご了承下さい。</p>				
休館日	10:00 太極拳					

中央区南老人福祉センター センターだより 2022年2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。

百歳体操講習

リハビリテーション専門職等に指導を受け、
百歳体操を安全に効果的に実施します。

ご参加をお待ちしています！



日時：2月1日（火）
①コース 午前10時～10時45分
②コース 午前11時～11時45分
場所：中央区南老人福祉センター
対象：現在、百歳体操に参加の方
講師：株式会社ライフケア イチロー整骨院派遣講師
定員：①、②コース各15名※要申込・先着順
参加費：無料
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

主催：中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業
中央区南老人福祉センター、中央区子ども・子育てプラザ、中央区南老人クラブ連合会



おいでよ♪
伝承遊びちょこっと体験

参加費無料

日時：2月5日（土）
午前10時～12時
対象者：「中央区南老人福祉センター利用者ならびに南老人クラブ連合会会員」「中央区子ども・子育てプラザ」利用者
来館予定者：1階 部屋定員30名

当日参加
できる体験



その他、数独・ぬり絵が楽しめます！

高齢者生きがいと健康づくり推進事業 中央区東・南老人福祉センター合同事業

四重奏

日時：2月9日（水）
午後2時
場所：中央会館
演奏：エリーゼ音楽企画
定員：100名
申込：窓口・電話で受付



参加費無料



健康維持シニア体操

日時：2月3日(木)・16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

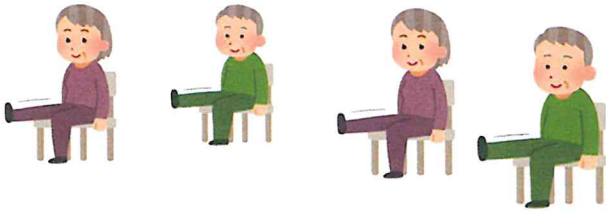
参加費無料



みんなと一緒に楽しく
体操をしてみませんか？



リズムストレッチ



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

健康セミナースタンブラー



ロコモと骨粗鬆症と寝たきり予防!!!

日時：2月4日(金) 午後1時30分～2時30分
 内容：ロコモと骨粗鬆症と寝たきり予防についての講話、骨密度測定など
 対象：市内在住60歳以上の方
 定員：20名
 参加費：無料
 講師：近畿中央ヤクルト販売(株) 広報課 係長 戸川 真美氏
 申込：窓口：もしくは電話で受付

今回で最終回です!
是非、ご参加ください!



シニア向けスマホ講座

日時：2月10日(木)
 午後1時30分～3時30分
 初めての楽しくわかる iPhone
 体験講座
 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)
 ※スマートフォンは1人1台貸出します。

参加費無料



寄席 笑亭快朗

日時：2月26日(土)
 午後1時30分～3時30分
 場所：中央区南福祉センター 大広間
 演者：鶴々亭ひろ坊他
 定員：25名(先着順・要申込)
 申込：窓口、電話にて受付
 参加費：無料

参加費無料



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いたします。
- ・一日一問 柔らかく頭を維持しましょう!

1 2 3 4 5 6 7 8 9



12月のイベント報告

12月1日(水)

ウィンターコンサート



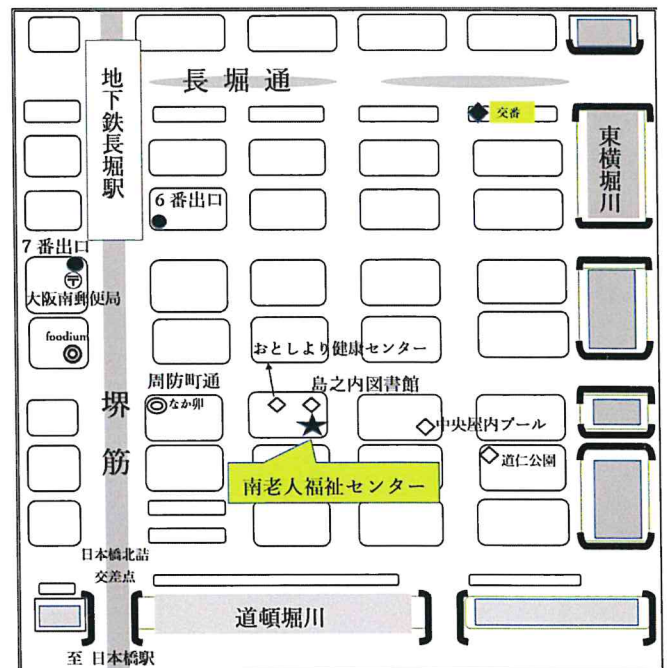
アコーディオンとピアノを用いてのソロライブ活動やアーティストへの楽曲提供、バンドやアーティストのサポートなどの活動を行う傍ら、NHK連続テレビ小説『エール』『べっぴんさん』にも出演された「秦 コータロー」さんの演奏会を実施しました。

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	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		11:20～11:50	○	
健康の～びのび♪体操	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 (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)	第1・3	13:00～15:00	○	
謡曲教室	水	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	木	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に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

地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑥番出口より徒歩約5分

【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。

