

# 中央区南老人福祉センター 2022年4月予定表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
					10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 10:30 歌謡曲で楽しくエクササイズ	
3	4	5	6	7	8	9
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 腸活元気 チャレンジ	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 健康の〜びのび 着付け 13:30	13:30 絵画	13:30 やさしい 墨彩画教室		
10	11	12	13	14	15	16
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 ヨガ	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 10:30 歌謡曲で楽しく エクササイズ	
		13:00 フラダンス	13:30 絵画 民踊	13:30 歌謡舞踊 ショー 色紙墨彩画 箏曲 14:00		
17	18	19	20	21	22	23
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 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	13:15 大正琴	13:00 手芸 民研 13:30	13:30 絵画	13:30 俳句		13:30 けん玉で楽しく 運動しよう
24	25	26	27	28	29	30
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 刺繍	10:30 健康維持 シニア体操	10:00 ヨガ	休館日	
		13:00 フラダンス 着付け 13:30	13:30 民踊	14:00 箏曲		

※大阪市に「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。  
 ※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・変更は出来兼ねますのでご了承下さい。

# 中央区南老人福祉センター センターだより 2022年4月号

中央区社会福祉協議会



4月1日から利用証の更新を行います!



(連絡先等変更がある方は受付でお申し出ください。  
尚、新規発行・再発行の手続きは随時行っています。  
健康保険証・免許証等身分証明書をご持参ください。)

中央区社協HPの新着情報からもセンターだよりが見られます!

## 腸活チャレンジ①

～健康を支える「体温」～

日時：4月7日(木)

午前11時～正午

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 先生

参加費：無料

内容：健康を支える「体温」のお話

定員：20名(要申込・先着順)

申込：窓口・電話で受付



参加費無料

## 歌謡舞踊ショー



日時：4月14日(木)

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：岡原 恵子 先生 (若柳 華介) 主宰

踊るO・Y・G(おやじの会)

参加費：無料

定員：20名(要申込・先着順)

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！！

日 時：4月23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 先生

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



参加費無料



## リズムストレッチ

日 時：4月13日（水）

午前10時30分～正午

場 所：中央区南老人福祉センター

講 師：丸岡 節子 先生

参加費：500円※

（4月・5月・6月分）

定 員：20名（要申込・先着順）

申 込：窓口のみ



## 健康維持シニア体操

日 時：4月20日（水）・27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（要申込・先着順）

申 込：窓口・電話で受付



参加費無料

## 【来館時のお願い】

- 体調の悪い方の入館はお控え願います。
- 受付にて、体温の測定をします。  
37.5℃以上あった場合、入館はご遠慮いただきます。
- ご来館時は、マスクの着用をお願いします。
- 飲み物は、ご持参ください。
- 館内での食事（菓子等も含む）は禁止です。
- トイレのハンドドライヤーは禁止です。  
ハンカチ等をご持参ください。



**LINE@** でお友達登録をお願いいたします。

中央区社会福祉協議会  
「ふれあいセンターもも」LINE@  
でお友達登録をしていただくと最新の  
センターだよりや情報などが簡単に確認  
できます。

## 数独チャレンジ!

受付時間：午前10時～正午

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！



※イベントはすべて大阪市内在住の60歳以上の方対象です。  
お申込みは窓口またはお電話にて受付ます。



# 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	△	
大正琴	月	第3	13:15～15:00	○
スクエアダンス	月	第1・3	10:00～12:00	○
健康太極拳	月	第2・4	10:00～11:30	○
社交ダンスひろば	月	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		第1・3	13:00～15:00	△
着物着付		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	火	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		第1	10:00～12:00	○
絵画		第1～3	13:30～15:30	○
民謡		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		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	金	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)	土	第2・4	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。

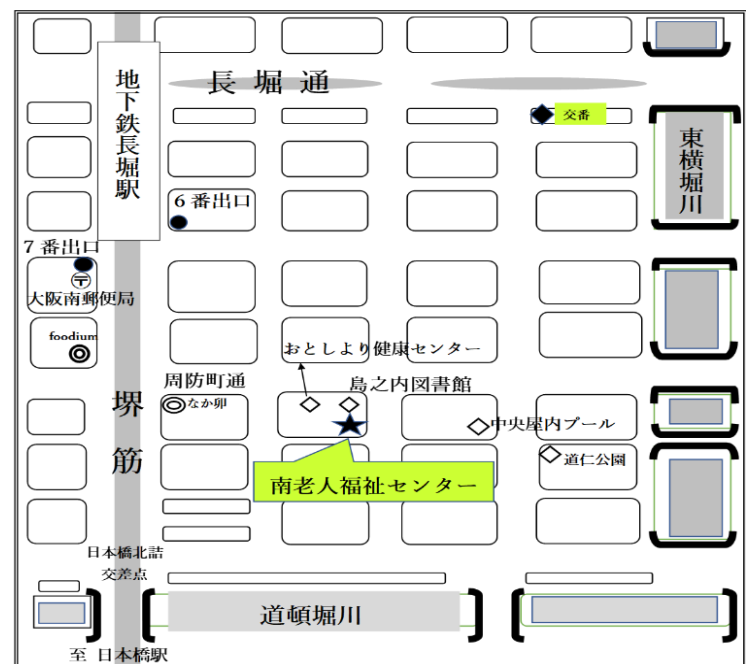
# 2月のイベント報告

## 2月9日(水)♪♪四重奏♪♪



### 四重奏 (カルテッド)

前回の弦楽四重奏とは印象が異なり、今回は第一バイオリンをフルートが担当していると考えればよいと思います。フルートが入ったアンサンブル曲は可愛らしさや、やすらぎが加わったように感じた演奏会でした。クラシックから歌謡曲、童謡迄幅広い演奏を聴き、心も豊かになりました。



【所在地】 大阪市中央区島之内 2-12-6

【電話】 6213-2172

地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑥番出口より徒歩約5分

【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。

