

中央区南老人福祉センター 2022年10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
休館日	   					13:00 おもちや病院
2	3	4	5	6	7	8
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 10:40 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
休館日		13:30 健康の～びのび体操 13:30 着付け	13:30 絵画 13:30 歴史・健康ウォーキング③	13:30 やさしい墨彩画教室	13:30 骨盤エクササイズ part②	
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 リズムストレッチ体操	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	
休館日	休館日	13:00 フラダンス	13:30 絵画 13:30 民踊	13:30 シニア向けスマホ講座 13:30 色紙墨彩画教室 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 10:40 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	
休館日	13:15 大正琴		13:30 絵画	13:30 俳句	13:30 けん玉で楽しく運動しよう	
23	24	25	26	27	28	29
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	
休館日						
30	31	<p>※大阪市に「特別警報」及び「暴風警報」が発令された場合は、利用を中止とすることがあります。</p> <p>※新型コロナウイルス感染症の発生状況等により、教室・行事等の日程及び定員を変更すること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・変更はできかねますのでご了承ください。</p>				
休館日						

センターだより 2022年10月号

中央区南老人福祉センター



※抽選についてのお知らせ※

①窓口もしくは電話で申込み

先着順ではありませんので、慌てず申込み締切日の午後5時までに申込みを行ってください。

②抽選

抽選結果は、当選された方にセンターより電話連絡いたします。

『申込み・抽選結果・キャンセル待ち』は、ご自身でチェック欄に記入し、大切に保管してください。

※定員に満たなかった場合は、申し込まれたすべての方に連絡いたします。

その他

※欠席される場合は、キャンセル待ちの方のために、開催日の2日前までにセンターへ必ずご連絡をお願いいたします。



受付

健康維持シニア体操

日時：10月19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 さん

定員：20名（要申込・抽選）

申込：窓口・電話で受付

申込締切日：10月11日（火）

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

参加費無料

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち



けん玉で楽しく運動しよう！！

日時：10月21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：日本けん玉協会 田窪 広志 さん

服装：動きやすい服装（ズボン）

定員：15名（要申込・抽選）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

申込締切日：10月13日（木）

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち



歴史ウォーキング③

日時：10月5日（水）

集合時間：午後1時30分（時間厳守）

集合場所：地下鉄天満橋駅地上（スターバックス前）

※雨天の場合10月12日（水）に延期なります。

行程：中之島健康ウォーク（4km 半日コース）

対象者：市内在住の60歳以上の方

（老人福祉センター利用登録者）

定員：20名（各センター10名）

（要申込・先着順）

持物：雨具・お茶等の水分・マスク着用

申込：9月15日（木）から窓口にて受付

参加費：30円（保険料）、交通費は自己負担

※キャンセルの場合は、返金手続きは3日（月）まで

骨盤エクササイズ

Part②

日時：10月7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：健康の～びのび♪体操

加福 明子 さん

服装：動きやすい服装（ズボン）

定員：20名（要申込・先着順）

持物：飲み物、タオル

申込：窓口・電話で受付



参加費無料

シニア向けスマホ講座

日時：10月13日（木）
午後1時30分～3時30分
場所：中央区南老人福祉センター
講師：ソフトバンク株式会社
西日本スマホ推進課
スマートフォン アドバイザー
定員：20名（要申込・先着順）
申込：窓口・電話で受付
※スマートフォンは1人1台貸出します。



参加費無料

リズムストレッチ体操

日時：10月12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 さん
参加費：500円（10月～12月分）
（お釣りのないようお願いします。）
定員：20名（要申込・先着順）
申込：窓口のみ



中央区高齢者のいきがいと健康づくり推進事業

親善グラウンドゴルフ大会

日時：10月28日（金）
午前8時30分～午後3時30分
場所：一休グラウンドゴルフ場
（京都府城陽市）
内容：親善グラウンドゴルフ大会
定員：50名（要申込・先着順）
【東・南老人福祉センター 各25名】
参加費：3,000円
申込：窓口のみ
申込受付日：9月20日（火）から
申込締切日：10月21日（金）



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。

※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。

数独 チャレンジ!

1 2 3 4 5 6 7 8 9



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!

集中集中～



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	月	10:00～11:50	○	
卓球ひろば B		第1・2・3・5	12:00～13:50	△
卓球ひろば C		14:00～15:50	△	
大正琴	月	第3	13:15～15:00	○
フォークダンス	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	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	火	第1	13:30～14:30	○
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	火	第3	13:30～15:30	○
※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	木	第1・3	13:00～14:30	○
歌謡教室 B		14:40～16:10	△	
箏曲教室	木	第2・4	14:00～15:30	○
ヨガ教室	木	第2・4	10:00～11:30	○
みなみ俳句教室	木	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	○
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)	金	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感染防止のため、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、お問い合わせください。
- ・色の付いてる教室・同好会は感染予防を考慮して現在活動休止中です。

8月のイベント報告

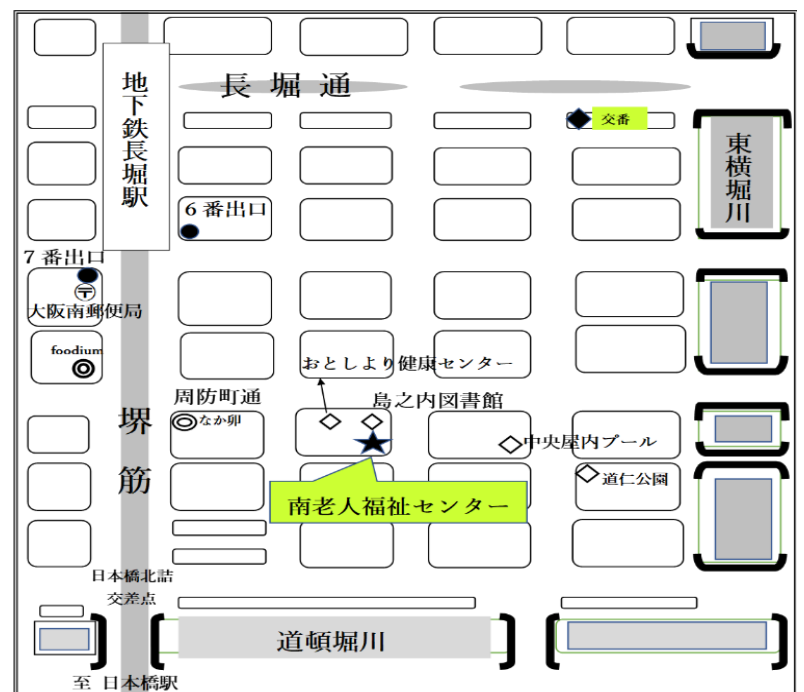
介護予防体操♪



【来館時のお願い】

- 来館時は、館に入られる前に、マスクの着用をお願いします。
- 受付にて、検温にご協力ください。
37.5℃以上あった場合、入館をご遠慮いただきます。
- 体調の悪い方の入館はお控え願います。
- 水分補給のための飲み物をご持参ください。
- 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使用禁止です。
ハンカチ等をご持参ください。

※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。



【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

