

中央区南老人福祉センター 2023年1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	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 歌謡曲で楽しくエクササイズ	
			13:30 絵画			13:00 おもちゃ病院
8	9	10	11	12	13	14
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 10:30 箏曲基礎	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	13:30 健康維持 シニア体操 13:30 色紙墨彩画 14:00 箏曲		
15	16	17	18	19	20	21
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	
	13:15 大正琴	13:30 民研	13:30 絵画	13:30 俳句	14:00 落語	
22	23	24	25	26	27	28
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 骨盤エクサ サイズ③	10:00 ヨガ 10:30 箏曲基礎	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	14:00 シニア向けス マホ講座 14:00 箏曲		13:30 けん玉で楽し く運動しよう
29	30	31				
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C				
		14:00 弦楽四重奏				

※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。
 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。

センターだより 2023年1月号 中央区南老人福祉センター



健康維持シニア体操

日時：1月12日（木）

午後1時30分～2時30分

1月18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：1月5日（木）

※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

〇

けん玉で楽しく運動しよう！！



日時：1月28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

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

申込締切日：1月19日（木）

※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

〇

リズムストレッチ体操

日時：1月11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（1～3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



わろうていかいろう

落語『笑亭快朗』

日時：1月20日（金）

午後2時～4時

場所：中央区南老人福祉センター

演者：鶴々亭ひろ坊他のアマチュアの方

定員：20名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付



参加費無料

※イベントの申込は、センターだより発行日より受付けています。

骨盤エクササイズ Part③

日時：1月25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：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：1月26日（木）

午後2時～4時

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

参加費無料

※スマートフォンは1人1台貸出します。



弦楽四重奏による生演奏



日時：1月31日（火）

午後2時～3時（開場午後1時30分）

場所：中央区南老人福祉センター

奏者：福祉の管弦楽団「あいあい」

定員：25名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料



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！



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	○		
フォークダンス	月	第1・3	/		
健康太極拳		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	火	第1	○		
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	○		
※コーラス (コール・エトワール)	水	第1・3	○		
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	/		
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
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	12:00～16:30		
ゆっくり尺八教室		第2・4	10:00～12:00		
尺八の広場		第4	13:00～16:30		

※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。

11月のイベント報告

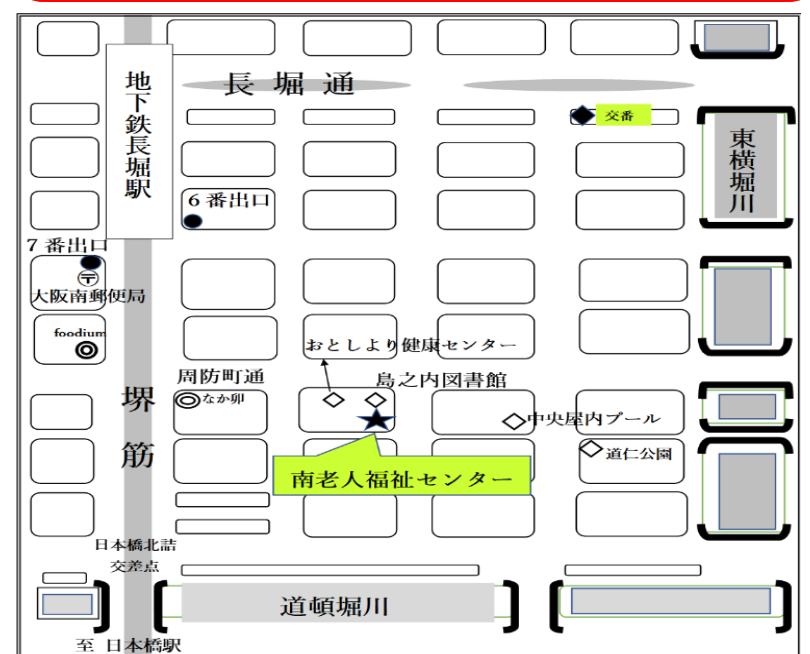
☆トールペイント☆



【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



センターだより追加

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
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共催

伝えて！つなごう！昔遊び！

日時：2月4日（土）

1部 10時～10時50分

2部 11時10分～正午

場所：中央区南老人福祉センター

定員：各部15名（要申込・先着順）

申込：1月20日（金）より窓口・電話で受付

参加費無料

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

落語を楽しむ会

日時：2月10日（金）

午後2時～3時（開場 午後1時30分）

場所：中央会館

出演：桂 かつら 歌之助 うたのすけ・笑福亭 しょうふくてい 喬介 きょうすけ・月亭 つきてい 八織 はおり

定員：100名（要申込・先着順）

【南・東 各50名】

申込：窓口・電話で受付

参加費無料