

# 中央区南老人福祉センター 2023年3月予定表

				水		木		金		土	
				1		2		3		4	
								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 13:30 歴史・健康ウ ォーキング④		13:30 やさしい 墨彩画				13:00 おもちゃ病院	
5	6	7	8	9	10	11					
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	13:30 将棋大会 (世代間交流 事業)					
		13:30 健康の～び のび 13:30 着付け	13:30 絵画 13:30 民踊	13:30 色紙墨彩画 14:00 箏曲							
12	13	14	15	16	17	18					
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		10:00 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	13:30 俳句							
19	20	21	22	23	24	25					
休館日		休館日	10:30 健康維持 シニア体操	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						
	13:15 大正琴		13:30 民踊	14:00 箏曲 14:00 寝たきりにならない 生活習慣&介護タクシ ーの利用方法について		13:30 けん玉で楽し く運動しよう					
26	27	28	29	30	31						
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			10:00 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 シニア向け スマホ講座								

※大阪市内に「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3月号

## 中央区南老人福祉センター



### 歴史ウォーキング④

日 時：3月1日（水）  
 集 合：午後1時30分（時間厳守）  
 集合場所：大阪城大手門（土手橋前）  
 ※雨天の場合3月8日（水）に延期なります。  
 行 程：大阪城の史蹟めぐりと梅林公園  
 （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：窓口にて受付（先着順）  
 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2月27日（月）まで

### リズムストレッチ体操

日 時：3月8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（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



### 健康維持シニア体操

日 時：3月15日・22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：3月6日（月）

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

参加費無料

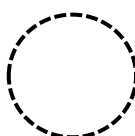
申込み

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：3月25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：3月16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

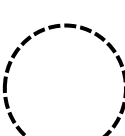
申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち



※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。

## 寝たきりにならない生活習慣 & 介護タクシーの利用方法について

日時：3月23日（木）

午後2時～3時

場所：中央区南老人福祉センター

講師：看護師 渡辺 ひとみ さん

ハッチケアタクシー 初瀬川 初雄さん

定員：20名（要申込・先着順）

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：3月29日（水）

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

参加費無料

※スマートフォンは1人1台貸出します。



### 世代間交流事業

## 将棋大会



女流棋士 鹿野 圭生 先生  
が来られます！

日時：3月11日（土）

午後1時30分～3時30分

場所：中央区南老人福祉センター大広間

※小学生に将棋を教えるボランティア募集！

※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		第3	13:15～15:00	○
フォークダンス	第1・3	10:00～12:00	○	
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	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	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		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	○
箏曲教室（基礎）		第2・4	10:30～12:00	○
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）	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。

# 1月のイベント報告

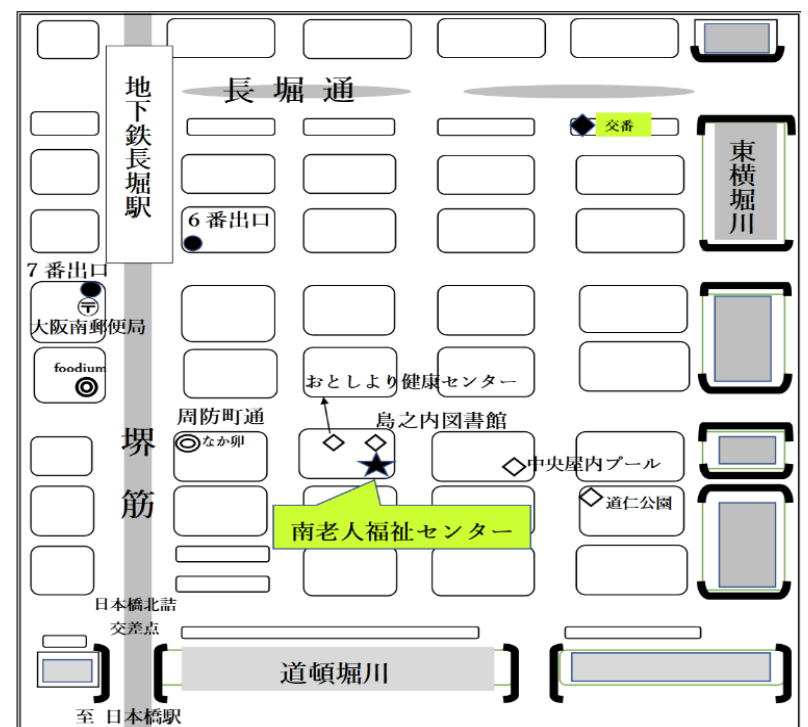
## ♪弦楽四重奏♪



### 【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

地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑥番出口より徒歩約5分

【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。

