

中央区南老人福祉センター 2023年5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日	10:00 卓球 A	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	休館日	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 健康の～び のび 着付け 13:30				
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 10:30 童謡ひろば		10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス	13:30 絵画 13:30 民踊	13:30 色紙墨彩画 14:00 箏曲	13:00 さつき会 (民謡)	12:00 カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00 フォーク ダンス 10:00 卓球 A	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			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	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	13:30 民研	13:30 コーラス 13:30 絵画	13:30 俳句 14:00 歌謡	13:30 シニア向け スマートフォン 体験講座	12:00 カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
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 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	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 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 着付け	13:30 絵画 13:30 民踊	14:00 落語 14:00 箏曲	13:00 さつき会 (民謡) 13:30 歴史・健康 ウォーキング①	13:30 けん玉で楽しく 運動しよう
28	29	30	31			
休館日	10:00 卓球 A	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			
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C		13:30 コーラス			

※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。

※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。

※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5月号 中央区南老人福祉センター



童謡ひろば

※申込み制

日時：5月9日（火）

午前10時30分～11時30分

場所：中央会館ホール

講師：一ノ瀬 美貴子さん

参加費：100円

（当日お釣りがないようご準備ください）

定員：50名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

骨盤エクササイズ

日時：5月16日（火）

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



健康維持シニア体操

抽選

日時：5月24日・31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：5月15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

けん玉で楽しく運動しよう！！

抽選

日時：5月27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：5月18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

シニア向けスマートフォン 体験講座

『LINEとスマホ決済活用編』

日時：5月19日（金）

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。



わろうていかいろ 落語『笑亭快朗』

日時：5月25日（木）

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



笑笑

参加費無料

歴史・健康ウォーキング①

日時：5月26日（金）

集合：午後1時30分～4時（時間厳守）

集合場所：大阪メトロ谷町線 平野駅北改札口前

※雨天の場合は、6月2日（金）に順延

コース：歴史とロマンがつまった町

平野郷を歩く（4キロ 半日コース）

参加費：30円（保険代）、交通費は自己負担

※キャンセルの場合、返金手続きは5月22日（月）まで

定員：20名（要申込・先着順）

【南・東老人福祉センター各10名】

申込：窓口にて受付

持物：雨具・お茶等の水分

世代間交流

おもちゃ病院



日時：5月6日（土）
午後1時～3時



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	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	○
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 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	第 1	13:30～14:30	○
着物着付け	第 1・4	13:30～15:30	
フラダンス (プルメリア)	第 2・4	13:00～14:00	○
民謡研究会	第 3	13:30～15:30	
※コーラス (中央区コール・エトワール)	第 1・3	13:30～15:00	
謡曲	第 1	10:00～12:00	
絵画	第 1～3	13:30～15:30	
民踊	第 2・4	13:30～15:30	○
やさしい墨彩画	第 1	13:30～15:30	
色紙墨彩画	第 2	13:30～15:30	
歌謡教室	第 1・3	14:00～15:30	
箏曲(初級)教室	第 2・4	10:30～12:00	○
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	○
オカリナサークルハッピーーナ	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	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。

3月イベント報告

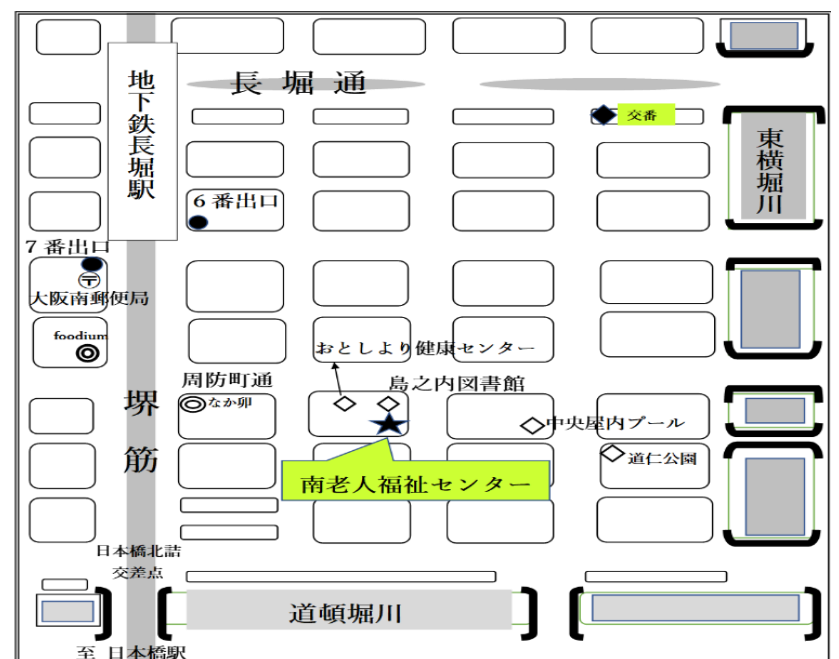
寝たきりにならない生活習慣 & 介護タクシーの利用方法について



【来館時のお願い】

- 来館前にご自宅にて検温を実施し、体調の確認をお願いします。
発熱やせきなどの症状がある方は、来館をお控えください。
- 受付にて、検温にご協力ください。37.5℃以上の場合、入館をお断りすることがあります。
- 館内では水分補給以外の飲食は禁止です。

※感染予防対策の継続にご理解とご協力をお願いします。



- 【所在地】 大阪市中央区島之内 2-12-6
- 【最寄駅】 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・国民の祝日・年末年始
- 【電話】 6213-2172 【FAX】 6213-2639

※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。

ご案内

