

中央区南老人福祉センター 2023 年 10 月予定表

日	月		火		水		木		金		土	
1	2		3		4		5		6		7	
休館日	10:00 10:00	フォークダンス 卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	健康維持 シニア体操			10:00 10:00 10:40 11:20 10:30	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 歌謡曲で楽しくエクササイズ		
	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C	13:30 13:30	健康の～び のび体操 着物着付け	13:30 13:30	絵画 コーラス	13:30 14:00	やさしい 墨彩画 歌謡			12:00 13:00	カラオケ おもちゃ病院
8	9		10		11		12		13		14	
休館日	休館日		10:00 10:40 11:20 10:30	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 歌広場	10:30	骨盤エクササイズ	10:00 10:30	ヨガ 箏曲(初級)	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:00	ゆっくり尺八
			13:00	フラダンス	13:30 13:30	絵画 民踊	13:30 13:30 14:00	健康セミナー③ 色紙墨彩画 箏曲	13:30	けん玉で楽しく運動しよう	12:00	カラオケ
15	16		17		18		19		20		21	
休館日	10:00 10:00	フォークダンス 卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C			10:00 10:30	ヨガ 箏曲(初級)	10:00 10:00 10:40 11:20 10:30 8:30	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 歌謡曲で楽しくエクササイズ 親善グラウンドゴルフ大会		
	12:00 14:00 13:15 13:30	卓球 B 卓球 C 大正琴 社交ダンス	13:30 13:30	歴史・健康 ウォーキング 民研	13:30 13:30	絵画 コーラス	13:30 14:00 14:00	俳句 歌謡 箏曲	13:30	シニア向けスマートフォン体験講座	12:00	カラオケ
22	23		24		25		26		27		28	
休館日		電気工作物点検 (午前中停電)	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	健康維持 シニア体操	10:00	文化祭 (1日目) 作品展	10:00 10:00	文化祭 (2日目) 作品展 演芸発表会	10:00	ゆっくり尺八
	13:30	社交ダンス	13:00 13:30	フラダンス 着物着付け	13:00	文化祭 準備	13:00	歌謡教室 発表会			13:00	尺八広場
29	30		31									
休館日	10:00 10:00	太極拳 卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	※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。 ※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。							
	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C										

センターだより 2023年10月号

中央区南老人福祉センター



骨盤エクササイズ

先着順

日時：10月11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）

持ち物：飲み物、タオル

申込：窓口・電話で受付

参加費無料



歌広場

先着順

日時：10月10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



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

※イベントの申込みは、センターだより発行日より受付けています。

健康維持シニア体操

抽選

日時：10月4日・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：森永 裕美 さん

定員：25名（要申込・抽選）

申込：窓口・電話で受付

申込締切日：9月25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：10月13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

申込締切日：10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



先着順

中央区南・東老人福祉センター共催 歴史・健康ウォーキング

日 時：10月17日（火）

午後1時30分～4時

雨天の場合は、10月24日（火）に延期

集合場所：大阪メトロ天満橋駅地上

（スターバックスコーヒー前）

午後1時30分（時間厳守）

コース：天満天神社と中之島バラ園を歩く

参加費：30円（保険料）、交通費は自己負担

※キャンセルの場合、返金手続きは10月16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】

持ち物：飲み物・雨具など

先着順

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：10月20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。



文化祭

場 所：中央区南老人福祉センター

申 込：不要。観覧の方は直接会場へ
お越しください。

10月26日（木）

「作品展」午前10時～午後4時

「歌謡教室発表会」午後1時～4時

10月27日（金）

「作品展」午前10時～午後3時

「演芸発表会」午前10時～午後4時

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20日（金）

午前8時30分～午後4時

場 所：一休グラウンドゴルフ場（京都府城陽市）

内 容：中央区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15日（金）から

申込締切日：10月13日（金）

世代間交流

おもちゃ病院

日時：10月7日（土）

午後1時～3時

壊れたおもちゃを持ってお孫さんと一緒に来ませんか？
おもちゃ病院ドクターが治療（直す）してくれます！！

※（要申込・先着順）

お申込みは

中央区子ども・子育てプラザ

06-6213-2171

までお問い合わせ下さい。



「物を大切にする心」
を育てましょう！



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	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		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	火	第 1	13:30～14:30	○
着物着付け		第 1・4	13:30～15:30	／
フラダンス（ブルメリア）		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）	水	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		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	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	○
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、感染症の発生状況や欠員の有無等により募集を中止している場合がありますので、南老人福祉センターにお問い合わせください。
- ・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・同好会は現在活動休止中です。

絵画教室



岡田 勝次郎さん

【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、のどの痛みなどの症状がある方は、来館をお控えください。
また、体調が良くないとの自覚症状がある方も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。
- ★ 水分補給以外の館内での飲食はご遠慮ください。
※感染予防対策の継続にご理解とご協力をお願いします。

※申込みは終了しました。

健康セミナー 全4回シリーズ③

日時：10月12日（木）
午後1時30分～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。

【所在地】 大阪府中央区島之内 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

