

中央区南老人福祉センター 2024年4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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			10:00 オカリナ 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 健康の～びのび体操 13:30 着物着付け	13:30 絵画 13:30 コーラス	14:00 歌謡	13:30 歌謡曲で楽しくエクササイズ	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
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 歌広場	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	
	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	14:00 箏曲 14:00 歌謡舞踊ショー	13:30 歴史・健康ウォーキング 13:30 ヤクルト健康セミナー	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	10:00 鉛筆画 10:30 骨盤エクササイズ		10:00 オカリナ 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 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	13:30 民研	13:30 絵画 13:30 コーラス	14:00 歌謡	13:30 歌謡曲で楽しくエクササイズ 13:30 けん玉で楽しく運動しよう	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	10:00 ゆっくり尺八
	13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	13:30 鉛筆画 13:30 民踊	13:30 明治健活セミナー 14:00 箏曲	13:30 泉屋セミナー	13:00 尺八の広場
28	29	30				
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	<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>※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>			

※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。

中央区南老人福祉センター センターだより 2024年4月号



4月1日から利用証の更新を行います!

連絡先等変更がある方は受付でお申し出ください。
なお、新規発行・再発行の手続きは随時行っています。
健康保険証・運転免許証等身分証明書をご持参ください。



NEW

鉛筆画

先着順

日時：① 4月17日（水）
午前10時～正午
② 4月24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：鉛筆画美術館 細密鉛筆画研究所
館長 吉村 清一さん
参加費：無料（※必要な道具等はセンターで準備します。）
定員：各10名（要申込・先着順）
申込：窓口・電話で受付 **参加費無料**
※①か②のどちらかお選びください。



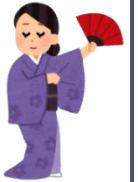
歌謡舞踊ショー

先着順

歌謡曲をたのしみながら、脳を活性化させましょう♪
健康づくりの体操もあります!

日時：4月11日（木）
午後2時～3時

場所：中央区南老人福祉センター
講師：岡原 恵子さん（主宰）
踊るO・Y・G（おやじの会）
定員：25名（要申込・先着順）
申込：窓口・電話で受付 **参加費無料**



健活セミナー

先着順

「カラダは食べた物から できている」

NEW

日時：4月25日（木）
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：株式会社明治 関西支社
食育担当
内容：食事・口から食べる・運動の
重要性について学びます。
定員：25名（要申込・先着順）
申込：窓口・電話で受付 **参加費無料**

聞いたことあるけど、、、 相続不動産の登記義務化ってなに？

NEW

先着順

日時：4月26日（金）
午後1時30分～3時
場所：中央区南老人福祉センター
講師：泉屋株式会社
ファイナンシャルプランナー
内容：「相続」「不動産」「登記の義務化」
などの基礎知識を学びます。
定員：25名（要申込・先着順）
申込：窓口・電話で受付 **参加費無料**

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

先着順

日時：4月12日（金）

午後1時30分～4時（予定）

雨天の場合は、4月19日（金）に延期

場所：四天王寺境内と界隈を歩く（約3キロ）

集合場所：大阪メトロ谷町線

四天王寺駅改札口前

午後1時30分（時間厳守）

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4月8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（水、お茶）・雨具など

ヤクルト健康セミナー

抽選

10年先も丈夫な歯のために
～口弱（くちよわ）が足弱（あしよわ）をまねく～

日時：4月12日（金）

午後1時30分～3時



場所：中央区南老人福祉センター

定員：25名（要申込・抽選）

講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社

広報課 戸川 真早美 さん

申込：窓口・電話で受付

参加費：無料

参加費無料

申込締切日：4月4日（木）

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

健康維持シニア体操

抽選

日時：4月10日・24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

内容：元気に楽しく運動して体を整えます。

定員：25名（要申込・抽選）

申込：窓口・電話で受付

申込締切日：4月1日（月）

参加費無料

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

※キャンセル待ちの方がおられますので、当選後に欠席される場合は、必ずご連絡ください。

骨盤エクササイズ

先着順

骨盤底筋を鍛えると尿漏れ予防に効果があります。骨盤周りの筋力アップに役立つ体操をみんなで学びましょう!!

日時：4月17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

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

※事前申込み制

歌広場

先着順

♪楽しく歌っていきまよと!♪

日時：4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

けん玉で楽しく運動しよう!!

先着順

けん玉を楽しみながら、脳を活性化し集中力をアップさせ、体幹を鍛え健康維持増進を目指しませんか？

日時：4月19日（金）

午後1時30分～3時



場所：中央区南老人福祉センター

定員：15名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

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	○
※コース (中央区コール・エトワール)	水	第1・3	13:30～15:00	○
絵画		第1～3	13:30～15:30	○
民謡		第2・4	13:30～15:30	○
歌謡教室	木	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	○
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4	10:00～12:00	○
尺八の広場		第4	13:00～16:00	○

※コー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、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。

絵画教室



岡田 勝次郎 さん

世代間交流

おもちゃ病院

日時: 4月6日(土)
午後1時～3時

※(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。

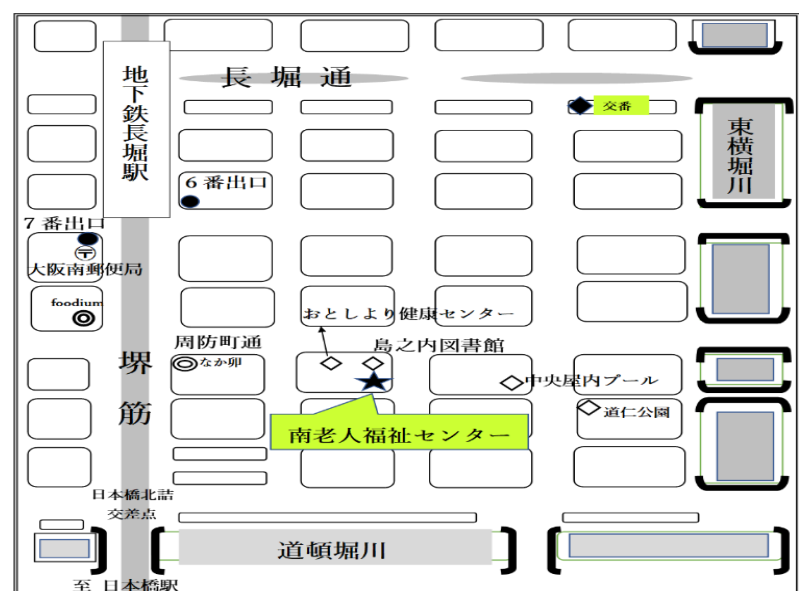


お知らせ

いきいき百歳体操 参加者募集中♪

※事前にご連絡ください。

令和6年4月から百歳体操のお部屋を
大広間に変更しました!



【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

