

中央区南老人福祉センター 2024年5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日	<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>		13:30 絵画 13:30 コーラス	14:00 歌謡		
			5	6		
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 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	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	
		13:30 健康の〜びのび体操 13:30 着物着付け	13:30 絵画 13:30 民踊	14:00 箏曲	13:30 歴史・健康 ウォーキング 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
12	13	14	15	16	17	18
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 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 13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス	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
19	20	21	22	23	24	25
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 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
	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 民踊	14:00 箏曲	14:00 落語	13:00 尺八の広場
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	
	13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	13:30 コーラス	13:30 シニア向け スマホ講座		

中央区南老人福祉センター センターだより 2024年5月号



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：5月10日（金）

午後1時30分～4時（予定）

雨天の場合は、5月17日（金）に延期

場所：玉造から高津神社コース（約3^{キロ}）

集合場所：大阪メトロ長堀鶴見緑地線 玉造駅改札口前

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5月7日（火）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

申込：窓口で受付

わろうていかいろ 落語『笑亭快朗』

先着順

日時：5月24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

内容：笑いは大きな健康効果があると



言われています。

有意義な時間をすごしましょう！

定員：30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

先着順

日時：5月30日（木）

午後1時30分～3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

内容：情報格差を解消！楽しく学べる

スマホ体験！情報弱者にならない

ためにスマホで情報入手体験。

定員：20名（要申込・先着順）

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：5月14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

（当日お釣りがなよご準備ください）

定員：50名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付



健康維持シニア体操

抽選

日時：5月8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

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

参加費無料

申込締切日：4月30日（火）

※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：5月15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

けん玉で楽しく運動

先着順

しょう!!

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：5月17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



世代間交流

おもちゃ病院



日時：5月11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！」



※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。

※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。

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	13:15～15:00	○
フォークダンス	月	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	13:30～14:50	○
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	○

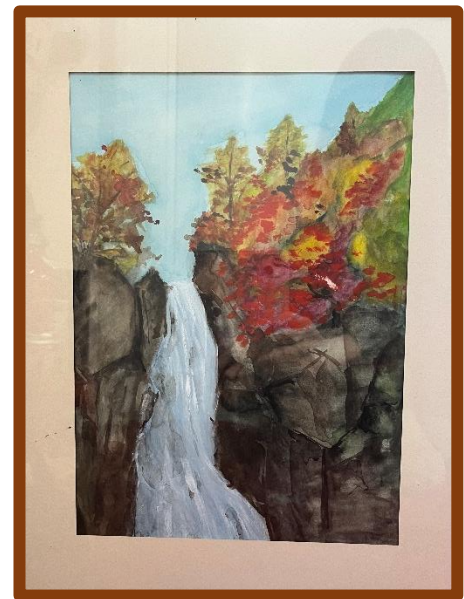
※コースは老人クラブに入会の方のみ対象になります。

- ・○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。

※教室・同好会への見学の際は、事前にご連絡ください。



絵画教室



村松 都さん



Instagram
インスタグラム

はじめました!!

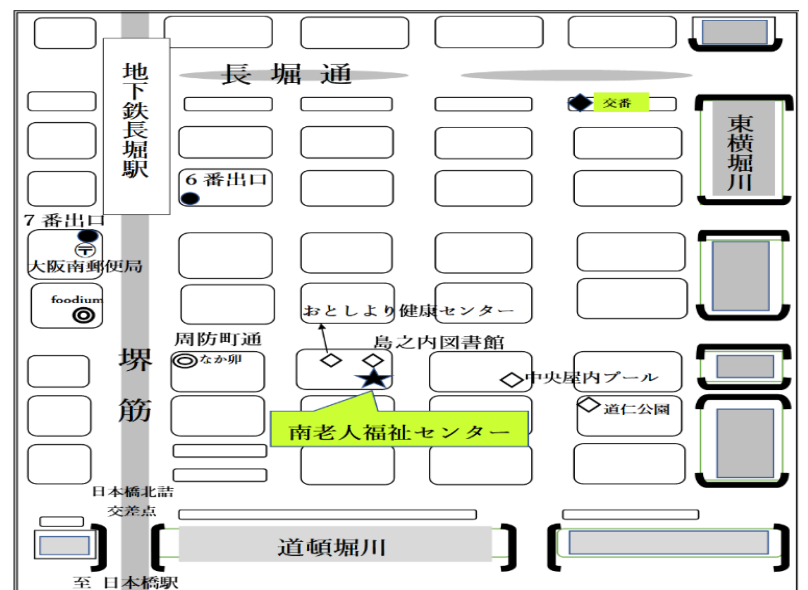
CHUO_MINAMI_ROUCEN

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

