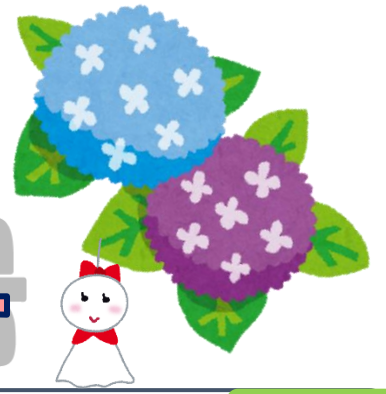


中央区南老人福祉センター 2024年6月予定表

日	月	火	水	木	金	土						
						1						
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>					12:00 13:00	カラオケ おもちゃ病院					
	2	3	4	5	6	7	8					
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 10:00 10:40 11:20	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C				
	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	14:00	歌謡	13:30 12:00	歌謡曲で楽しく エクササイズ カラオケ		
9	10	11	12	13	14	15						
休館日	10:00 10:00	太極拳 卓球 A	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	健康維持 シニア体操	10:00	ヨガ	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	12:00	カラオケ
	12:00 14:00 13:30	卓球 B 卓球 C 社交ダンス	13:00	フラダンス	13:30 13:30	絵画 民踊	13:30 14:00	フレイル予防 体操(出前講座) 箏曲	13:30	ヤクルト 健康セミナー		
16	17	18	19	20	21	22						
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	骨盤エクサ サイズ			10:00 10:00 10:40 11:20	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:00	ゆっくり尺八
	12:00 14:00 13:15 13:30	卓球 B 卓球 C 大正琴 社交ダンス	13:30	民研	13:30 13:30	絵画 コーラス	13:00 14:00	オカリナ手作り 教室 歌謡	13:30 13:30	健康けん玉 歌謡曲で楽しく エクササイズ	13:00	尺八の広場
23	24	25	26	27	28	29						
休館日	10:00	太極拳	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	ヨガ	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	コーラス
	13:30	社交ダンス	13:00 13:30	フラダンス 着物着付け	13:30	民踊	14:00	箏曲			14:00	落語
30	<p>※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。</p> <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。</p> <p>お申込みは窓口またはお電話にて受付ます。</p>											
休館日												

中央区南老人福祉センター センターだより 2024年6月号



出前講座

先着順

フレイル予防体操

心も身体も健康に！！

楽しくフレイル予防体操をしてみませんか？

日時：6月13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：中央区地域包括支援センター職員

定員：25名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料



オカリナ手作り教室と オカリナ演奏講習会

先着順



日時：①オカリナ手作り教室

6月20日（木）午後1時～4時

②オカリナ演奏講習会

7月5日（金）、7月11日（木）

7月19日（金）、8月2日（金）

午後1時～2時30分（全4回）

場所：中央区南老人福祉センター

講師：オカリナ教室講師 東 征男 さん

参加費：①オカリナ手作り教室

2,000円（材料費）

②オカリナ演奏講習会

参加1日につき500円徴収

（お釣りのいらないようにお願いします。）

定員：15名（要申込・先着順）

持ち物：6月20日（木）のみエプロンをご用意ください。

申込：窓口で受付

ヤクルト健康セミナー

抽選

毎日の健康は腸の元気から
～カラダを守る「免疫機能」とは～

日時：6月14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

申込締切日：6月6日（木）

参加費無料

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

※事前申込み制

歌広場

先着順

♪楽しく歌っていきいきと！♪

日時：6月11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



（当日お釣りが無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

健康維持シニア体操

抽選

日時：6月12日・26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：自然と笑顔あふれる体操です。

ゆっくり心と体を整えましょう！

定員：25名（要申込・抽選）

申込：窓口・電話で受付

申込締切日：6月4日（火）

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：6月19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：タオル、飲み物



※必ずご持参お願いします。

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

健康けん玉！！

先着順

※事業名称を「けん玉で楽しく運動しよう!!」から変更しました。

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：6月21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：日本けん玉協会

中田 勝仁 さん、坂田 愛子 さん

定員：15名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料



落語『笑亭快朗』

わろうていかいろ

先着順

日時：6月29日（土）

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

世代間交流

おもちゃ病院



日時：6月1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。



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	○	
フォークダンス	月	第1・3	○	
健康太極拳	月	第2・4	○	
社交ダンスひろば	月	第2～4	○	
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	○	
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	火	第3	○	
※コース (中央区コール・エトワール)	水	第1・3	○	
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	○	
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	木	第2・4	○	
オカリナサークルハッピーリーナ	金	第1・3	○	
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	○	
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

絵画教室



栖原 美代子さん



Instagram
インスタグラム

はじめました!!



お知らせ

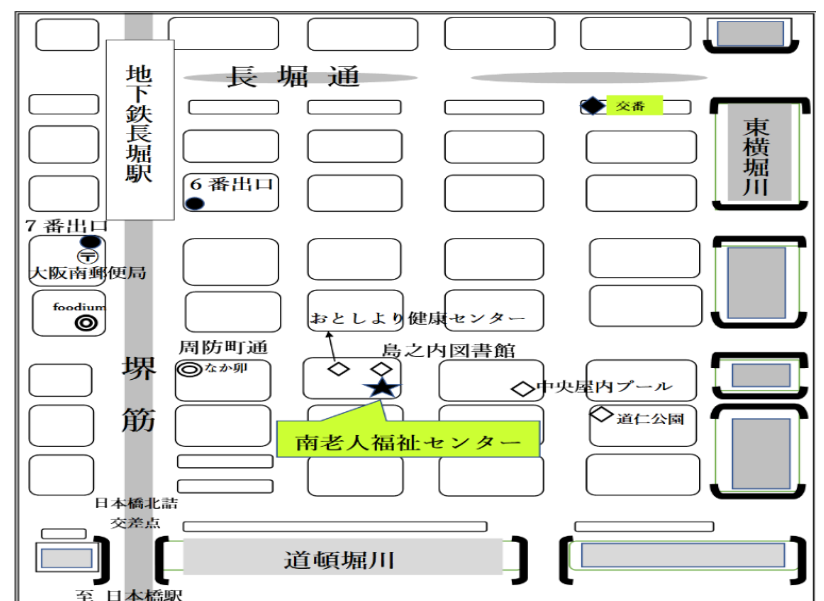
いきいき百歳体操
参加者募集中♪

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! ※事前にご連絡ください。

※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。



ご案内



【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。