

中央区南老人福祉センター 2024年7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	百歳体操 A					10:00	オカリナ		
	10:00	卓球 A	10:40	百歳体操 B					10:00	百歳体操 A		
			11:20	百歳体操 C					10:40	百歳体操 B		
									11:20	百歳体操 C		
	12:00	卓球 B	13:30	健康の～び	13:30	絵画	13:30	鉛筆画	13:00	オカリナ演奏講習会①	12:00	カラオケ
	14:00	卓球 C		のび体操			14:00	歌謡	13:30	歌謡曲で楽しくエクササイズ	13:00	おもちゃ病院
			13:30	着物着付け								
7	8		9		10		11		12		13	
休館日	10:00	太極拳	10:00	百歳体操 A	10:30	健康維持	10:00	ヨガ	10:00	百歳体操 A		
	10:00	卓球 A	10:40	百歳体操 B		シニア体操			10:40	百歳体操 B		
			11:20	百歳体操 C					11:20	百歳体操 C		
			10:30	歌広場								
	12:00	卓球 B	13:00	フラダンス	13:30	絵画	13:00	オカリナ演奏講習会②			12:00	カラオケ
	14:00	卓球 C			13:30	民踊	14:00	箏曲				
	13:30	社交ダンス										
14	15		16		17		18		19		20	
休館日			10:00	百歳体操 A	10:30	骨盤エクササイズ			10:00	オカリナ	10:00	ゆっくり尺八
			10:40	百歳体操 B					10:00	百歳体操 A		
			11:20	百歳体操 C					10:40	百歳体操 B		
									11:20	百歳体操 C		
			13:30	民研	13:30	絵画	13:30	鉛筆画	13:00	オカリナ演奏講習会③	12:00	カラオケ
					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	13:00	尺八の広場
21	22		23		24		25		26		27	
休館日	10:00	太極拳	10:00	百歳体操 A	10:30	健康維持	10:00	ヨガ	10:00	百歳体操 A	10:00	ふらっと
			10:40	百歳体操 B		シニア体操			10:40	百歳体操 B	11:15	夏祭り①
			11:20	百歳体操 C					11:20	百歳体操 C		ふらっと
												夏祭り②
	13:30	社交ダンス	13:00	フラダンス	13:30	民踊	14:00	箏曲	13:30	健康けん玉		
			13:30	着物着付け						ふらっと夏祭り準備		
28	29		30		31							
休館日	10:00	フォークダンス	10:00	百歳体操 A	10:00 }	囲碁将棋大会	※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・変更はできませんのでご了承ください。					
	10:00	卓球 A	10:40	百歳体操 B								
			11:20	百歳体操 C								
	12:00	卓球 B		囲碁将棋大会準備	16:00							
	14:00	卓球 C										
	13:15	大正琴										

※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。

中央区南老人福祉センター センターだより 2024年7月号



中央区南・東老人福祉センター合同事業

中央区高齢者囲碁将棋大会

日時：7月31日（水）

午前10時～午後4時

場所：中央区南老人福祉センター

参加費：無料

対象：中央区内在住の60歳以上の男女
のアマチュアの方

定員：囲碁の部、将棋の部 各10名
（要申込・**先着順**）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

先着順



中央区子ども・子育てプラザ・南老人福祉センター
老人クラブ連合会共催行事

先着順

“ふらっと”夏祭り

大人も子供も一緒に楽しむ時間♪

日時：7月27日（土）

①午前10時～11時

②午前11時15分～午後0時15分

定員：※各60名（要申込・**先着順**）

対象：プラザ利用の乳幼児親子及び小中高校生
老人福祉センターの利用証をお持ちの方

申込：7月13日（土）～7月26日（金）

窓口・電話で受付

参加費無料

内容：わなげくじ・コイン落とし・ぷかぷかす
くい・ラッキーボールなどの楽しいブ
ースが盛り沢山!!遊びつくそう!大人
も童心に戻れます☆



夏祭りを一緒に盛り上げる
ボランティア大募集!!



健康けん玉!!

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：7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：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

先着順



※事前申込み制

歌広場

先着順

♪楽しく歌っていきまよ!♪

日時：7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：7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：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：7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：7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：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

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



世代間交流

おもちゃ病院



日時：7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。

【物を大切にする心を育てましょう!】



数独チャレンジ!



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します。

※イベントの申込みは、センター日より発行日より受付けています。



NEW 鉛筆画教室



内容：鉛筆のみで描く絵画です。さまざまな濃さの鉛筆を使い、筆圧をコントロールして濃淡を表現します。

活動日：第1・3木曜日

午後1時30分～3時30分

講師：鉛筆画美術館



館長 吉村 清一さん

※事前にご連絡ください。

おらせ

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。

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	○
絵画		第 1～3	13:30～15:30	／
民謡		第 2・4	13:30～15:30	○
鉛筆画	木	第 1・3	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	13:00～15:30	○
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、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



中岸 昭和さん



Instagram

インスタグラム始めました！

イベント情報や報告などを発信しています。フォローしてね！

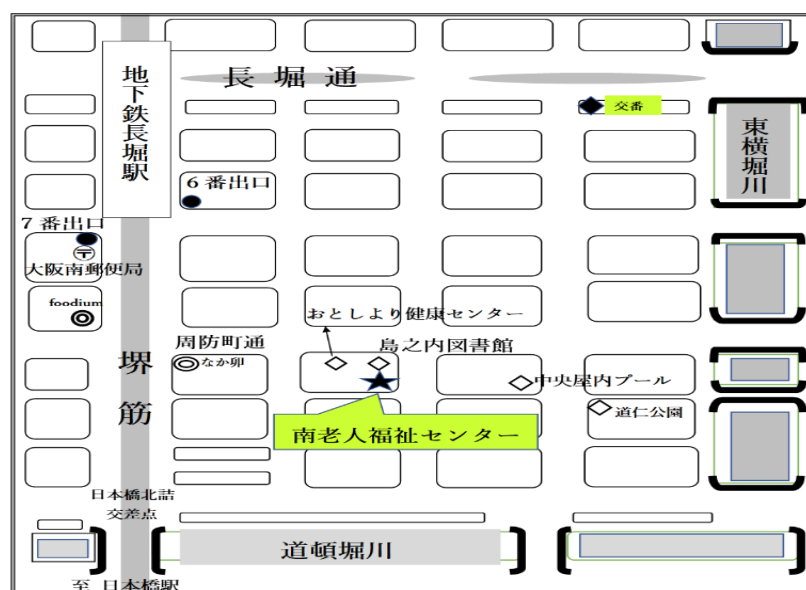


LINE@

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@でお友達登録をさせ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

