

# 2024 年 8 月 予定表

中央区南老人福祉センター  
問合せ先 ☎06-6213-2172

| 日   | 月                                                                                                                                                                         |         | 火                                |                                   | 水     |               | 木              |                      | 金                                |                                    | 土              |                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------|-----------------------------------|-------|---------------|----------------|----------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------|----------------|
|     |                                                                                                                                                                           |         |                                  |                                   |       |               | 1              |                      | 2                                |                                    | 3              |                |
| 休館日 | ※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。<br>※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。  |         |                                  |                                   |       |               |                |                      | 10:00<br>10:00<br>10:40<br>11:20 | オカリナ<br>百歳体操 A<br>百歳体操 B<br>百歳体操 C |                |                |
|     |                                                                                                                                                                           |         |                                  |                                   |       |               | 13:30<br>14:00 | 鉛筆画<br>歌謡            | 13:00<br>13:30                   | オカリナ演奏講習会④<br>歌謡曲で楽しくエクササイズ        | 12:00<br>13:00 | カラオケ<br>おもちゃ病院 |
| 4   | 5                                                                                                                                                                         |         | 6                                |                                   | 7     |               | 8              |                      | 9                                |                                    | 10             |                |
| 休館日 | 10:00                                                                                                                                                                     | フォークダンス | 10:00<br>10:40<br>11:20<br>10:30 | 百歳体操 A<br>百歳体操 B<br>百歳体操 C<br>歌広場 | 10:30 | 健康維持<br>シニア体操 | 10:00<br>10:30 | ヨガ<br>箏曲(初級)         | 10:00<br>10:40<br>11:20          | 百歳体操 A<br>百歳体操 B<br>百歳体操 C         | 10:00          | ゆっくり尺八         |
|     |                                                                                                                                                                           |         | 13:30                            | 健康の～び<br>のび体操                     | 13:30 | コーラス          | 13:00          | 箏曲                   |                                  |                                    | 12:00<br>13:00 | カラオケ<br>尺八の広場  |
| 11  | 12                                                                                                                                                                        |         | 13                               |                                   | 14    |               | 15             |                      | 16                               |                                    | 17             |                |
| 休館日 |                                                                                        |         | 10:00<br>10:40<br>11:20          | 百歳体操 A<br>百歳体操 B<br>百歳体操 C        | 10:30 | 骨盤エクササイズ      |                |                      | 10:00<br>10:00<br>10:40<br>11:20 | オカリナ<br>百歳体操 A<br>百歳体操 B<br>百歳体操 C |                |                |
|     |                                                                                                                                                                           |         | 13:00<br>13:30                   | フラダンス<br>着物着付け                    | 13:30 | 民踊            | 13:30          | 鉛筆画                  | 13:30                            | 歌謡曲で楽しく<br>エクササイズ                  | 12:00          | カラオケ           |
| 18  | 19                                                                                                                                                                        |         | 20                               |                                   | 21    |               | 22             |                      | 23                               |                                    | 24             |                |
| 休館日 | 10:00                                                                                                                                                                     | フォークダンス | 10:00<br>10:40<br>11:20          | 百歳体操 A<br>百歳体操 B<br>百歳体操 C        | 10:30 | 健康維持<br>シニア体操 | 10:00<br>10:30 | ヨガ<br>箏曲(初級)         | 10:00<br>10:40<br>11:20          | 百歳体操 A<br>百歳体操 B<br>百歳体操 C         | 10:00          | ゆっくり尺八         |
|     | 13:30                                                                                                                                                                     | 社交ダンス   | 13:30                            | 民研                                | 13:30 | コーラス          | 13:00<br>13:30 | 箏曲<br>シニア向け<br>スマホ講座 | 13:30                            | 健康けん玉                              | 13:00          | 尺八の広場          |
| 25  | 26                                                                                                                                                                        |         | 27                               |                                   | 28    |               | 29             |                      | 30                               |                                    | 31             |                |
| 休館日 | 10:00                                                                                                                                                                     | 太極拳     | 10:00<br>10:40<br>11:20          | 百歳体操 A<br>百歳体操 B<br>百歳体操 C        |       |               | 10:30          | フレイル予防<br>(出前講座)     | 10:00<br>10:40<br>11:20          | 百歳体操 A<br>百歳体操 B<br>百歳体操 C         |                |                |
|     | 13:30                                                                                                                                                                     | 社交ダンス   | 13:00<br>13:30                   | フラダンス<br>着物着付け                    | 13:30 | 民踊            |                |                      |                                  |                                    | 14:00          | 落語             |

**※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8月号



## シニア向けスマホ講座

先着順

日時：8月22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：初めて触る！スマホの「楽しさ」  
「便利さ」を体験

定員：20名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

※スマートフォンは1人1台貸出します。



## 出前講座

## フレイル予防

先着順

心も身体も健康に！！

フレイル予防について学んで！

盆踊りで楽しく予防体操をしませんか？

日時：8月29日（木）

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：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

※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：8月6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

## 健康けん玉！！

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：8月23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



わろうていかいろ

# 落語『笑亭快朗』

先着順

日時：8月31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



## 健康維持シニア体操

抽選

日時：8月7日・21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29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。

おいせ

## 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。

## 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：8月14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：8月3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  
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、センターだより  
発行日より受付けています。



## 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   | 第 1・<br>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 2・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<br>（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。

**重要！** ※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！

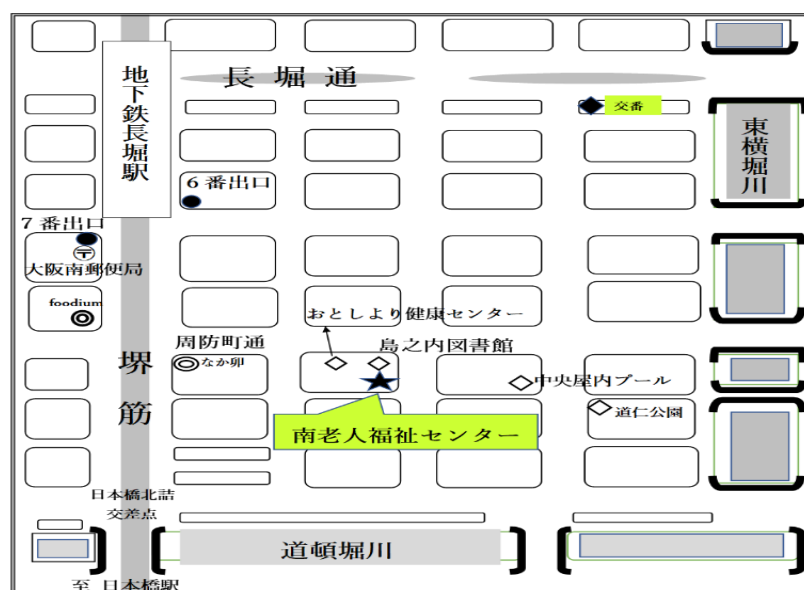


## LINE@

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】 大阪市中区島之内 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

