

2024年10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	4	5
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	11:00 いきいき発表会 実行委員会		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 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 健康いろいろ エクササイズ 13:30 歴史・健康 ウォーキング	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
6	7	8	9	10	11	12
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 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	13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	13:30 絵画 13:30 民踊	13:00 箏曲	14:00 落語	12:00 カラオケ
13	14	15	16	17	18	19
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 骨盤エクササイズ	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	8:30 親善グラウンド ゴルフ大会 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	10:00 ゆっくり尺八
		13:30 民研	13:30 絵画 13:30 コーラス	13:00 箏曲 13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 健康いろいろ エクササイズ 13:30 健康けん玉	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
20	21	22	23	24	25	26
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 文化祭 作品展 (1日目) 10:00 発表会 (1日目)	10:00 文化祭 作品展 (2日目)	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	13:00 フラダンス 文化祭準備		13:00 発表会 (2日目)		
27	28	29	30	31		
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 いきいき発表会 出演者説明会・実行委員会	※大阪市内に「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・変更はできかねますのでご了承ください。	
	13:30 社交ダンス	13:30 着物着付け	13:30 ヤクルト 健康セミナー	14:00 弦楽四重奏 による生演奏		

※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。
 ☎06-6213-2172

中央区南老人福祉センター センターだより 2024年10月号



文化祭

場 所: 中央区南老人福祉センター
申 込: 不要。観覧の方は直接会場へ
お越しください。

10月23日(水)

「作品展」午前10時～午後4時

「発表会1日目」午前10時～午後4時

10月24日(木)

「作品展」午前10時～午後3時

「発表会2日目」午後1時～4時

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: 10月4日(金)

午後1時30分～4時(予定)

雨天の場合は、10月11日(金)に延期

コース: 近代大坂発祥の地 靱公園から阿波座まで
(約3㎞ 半日コース)

集合場所: 大阪メトロ四つ橋線 本町駅(28番出口)
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9月30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

申 込: 窓口で受付

弦楽四重奏による生演奏

先着順

ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロが奏でる美しく調和のとれた音色で、心いやされるひとときをお過ごしください。

日 時: 10月31日(木)

午後2時～3時

(会場: 午後1時30分)

場 所: 中央区南老人福祉センター

講 師: 弦楽四重奏団 あいあい

定 員: 50名(要申込・先着順)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

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: 10月18日(金)

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: 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

※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: 10月8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

ヤクルト健康セミナー 抽選

生活習慣とその予防

～ロコモ・フレイル・寝たきり予防～(骨密度測定)

日時:10月30日(水)

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

申込締切日:10月21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。

健康維持シニア体操 抽選

日時:10月9日・30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:9月30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:10月16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。

中央区高齢者のいきがいと健康づくり推進事業

先着順

親善グラウンドゴルフ大会

日時:10月18日(金)

午前8時30分～午後4時

場所:矢橋帰帆島グラウンドゴルフ場
(滋賀県草津市)

内容:中央区親善グラウンドゴルフ大会

定員:50名(要申込・**先着順**)

【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費:**3,000円**

申込:**窓口のみ**

申込締切日:定員になり次第締切

世代間交流

おもちゃ病院



日時:10月5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!



わろうていかいろう

先着順

落語『笑亭快朗』

日時:10月11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

定員:30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 (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	○
NEW 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	○
注目! 健康いろいろエクササイズ		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



高島 スマ子さん



Instagram

インスタグラム始めました!

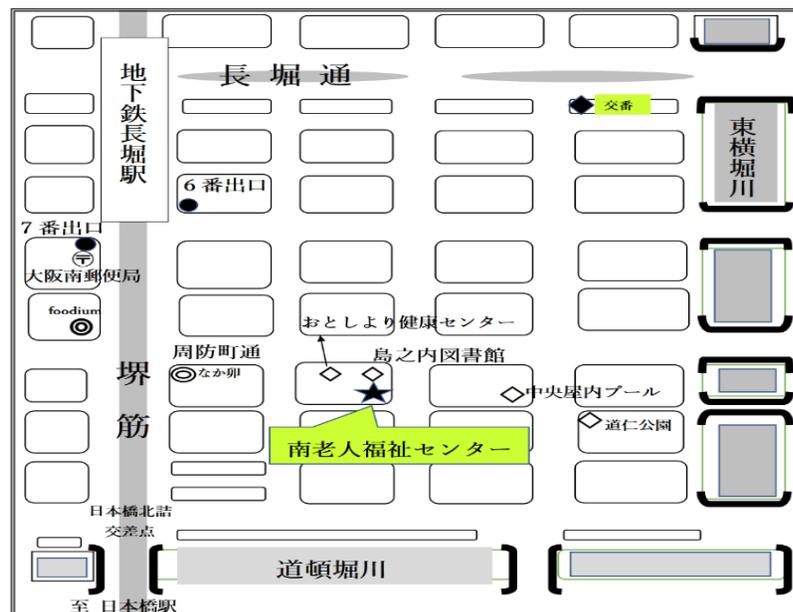
イベント情報や報告などを発信しています。フォローしてね!

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

