

# 2024年11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
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>				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 健康いろいろ エクササイズ	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
3	4	5	6	7	8	9
休館日	振替休日	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 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 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡		12:00 カラオケ
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 太極拳 卓球 A 10:00 12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	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 13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	10:30 健康維持 シニア体操 13:30 絵画 民踊	10:00 ヨガ 箏曲(初級) 10:30 13:00 箏曲	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 健康いろいろ エクササイズ	9:30 コーラス ゆっくり尺八 10:00 12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
17	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 フォークダンス 卓球 A 10:00 12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 民研	13:00 いきいき 発表会 13:30 絵画	10:00 資生堂いきいき 美容教室 13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 14:00 落語	 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 太極拳 10:00 13:30 社交ダンス	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	10:30 健康維持 シニア体操 13:30 民踊	10:00 ヨガ 箏曲(初級) 10:30 13:00 箏曲 シニア向け スマホ講座	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康けん玉	

※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11月号



資生堂

## いきいき美容教室

化粧のちからで介護予防。健康寿命をのばして、いつまでも  
元気に、楽しく、美しく！

日時: 11月21日(木)  
午前10時～正午



場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 資生堂ジャパン株式会社

ソーシャルエリアパートナー

定員: 20名(要申込・**先着順**)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

先着順

## シニア向けスマホ講座

先着順

日時: 11月28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: スマホデビューからもう一步!  
～LINEとスマホ決済を活用しよう～  
LINEとPayPayを中心に体験

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。



わろうていかいろう

## 落語『笑亭快朗』

先着順

日時: 11月22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

## 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: 11月29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:11月12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



日時:11月13日(水) **抽選**

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:25名(要申込・抽選)

申込締切:11月2日(土)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

日時:11月27日(水) **先着順**

午前10時30分~11時30分

場所:中央会館ホール **注意**

定員:40名(要申込・先着順)

申込締切:定員になり次第

申込:窓口・電話で受付

参加費無料

# 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:11月6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

参加費無料

※必ずご持参お願いします。

申込:窓口・電話で受付

※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。



中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業  
中央区東・南老人福祉センター合同事業

# ウィンターコンサート♪ ~秦コータロー凱旋ライブ2024~

日時:12月4日(水)

午後2時~3時(開場:午後1時30分)

場所:中央会館(住所:島之内2-12-31)

内容:アコーディオンとピアノの演奏

定員:100名(要申込・先着順)

【東・南 各50名】

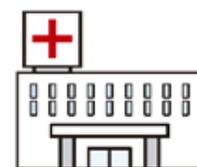
申込:窓口・電話で受付

参加費無料



# 世代間交流

## おもちゃ病院



日時:11月2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いたします。

# 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		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



山内 泰子 さん



Instagram

Instagram始めました!

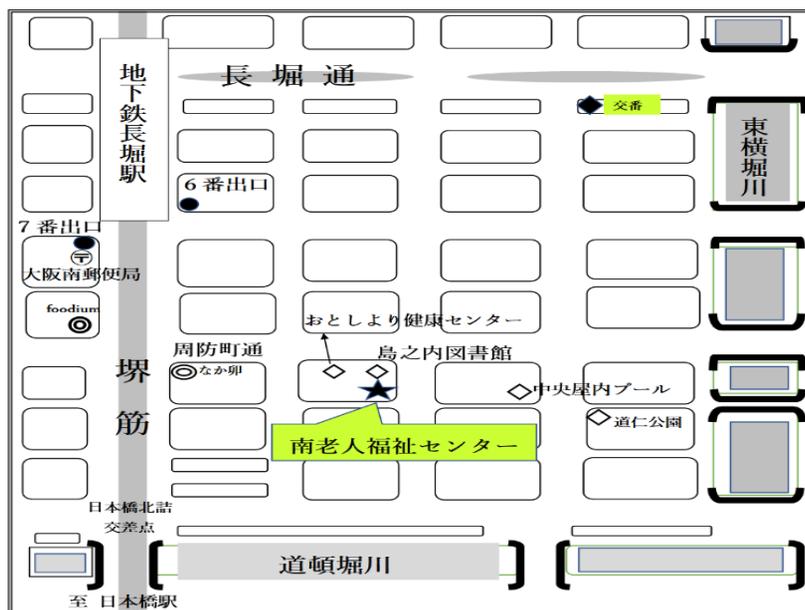
イベント情報や報告などを発信しています。フォローしてね!

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

