

# 2024年12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	6	7
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 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	13:30 健康の〜びのび体操	13:30 絵画 13:30 コーラス 14:00 ウィンターコンサート	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	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 太極拳 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 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	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	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 13:30 明治セミナー		12:00 カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
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 骨盤エクササイズ		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
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	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	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
22	23	24	25	26	27	28
休館日	10:00 太極拳	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 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	9:40 ヤクルト 工場見学 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	13:30 民踊	13:00 箏曲	13:30 健康けん玉	
29	30	31				
休館日			<p>※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。</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>			

※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12月号



## 施設見学!! ヤクルト工場見学

抽選

日時: 12月27日(金) 午前9時45分出発～午後3時30分帰着予定

おとしより健康センター前 午前9時40分集合 ※時間厳守

定員: 17名(要申込・抽選)マイクロバス1台

対象: 市内在住の60歳以上の方

参加費: 2,230円(昼食代・保険代)

昼食は旬彩レストラン デルパパ(バイキング)

受付期間: 11/18(月)～11/28(木)までに窓口・電話で受付

(お申込みは、利用者様ご自身でお願いします。)

抽選後、当選者に連絡します。

当選後12/20(金)までに参加費を徴収します。



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

先着順

## ウィンターコンサート♪ ～秦コータロー凱旋ライブ2024～

シンガーソングライター「キクチタケン」さんとコラボ決定!!

日時: 12月4日(水)

参加費無料

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



明治セミナー

先着順

## チョコレートの世界へ ようこそ!

原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界をご紹介します。テイスティング体験もあります。

日時: 12月12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: 株式会社明治 食育担当

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:12月10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

抽選

# 健康維持シニア体操

日時:12月11日・25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:12月2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:12月18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。



先着順

# 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:12月27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



# 数独チャレンジ!

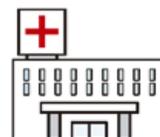


受付時間:午前10時~正午  
午後1時~4時30分

- ・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。

世代間交流

# おもちゃ病院



日時:12月7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みましょう!



# 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	13:15～15:00	○
フォークダンス	月	第1・3	10:00～12:00	○
健康太極拳	月	第2・4	10:00～11:30	○
社交ダンスひろば	月	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	火	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	木	第2・4	13:00～15:30	○
ヨガ教室	木	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	○
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。

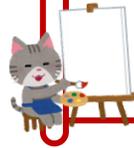
**重要!**

※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



中岸 昭和さん



## Instagram

Instagram始めました!

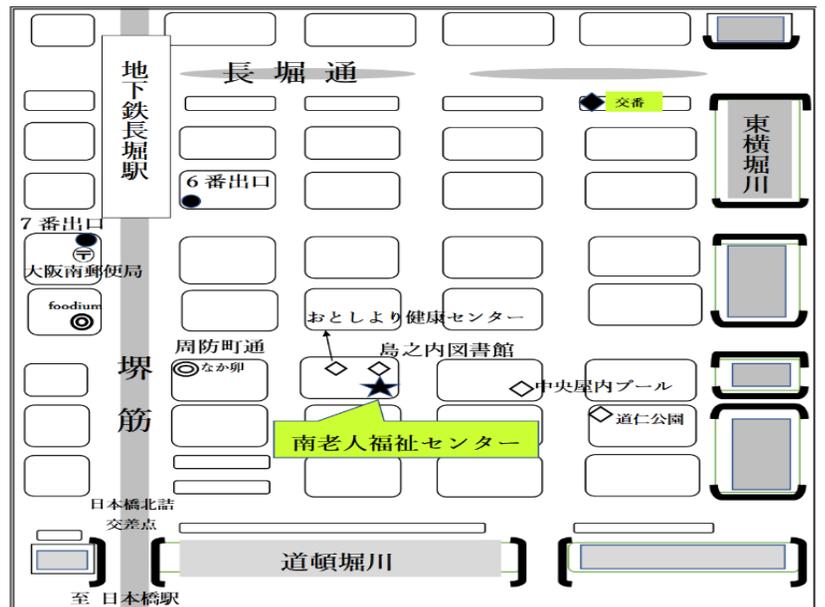
イベント情報や報告などを発信しています。フォローしてね!

## 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

