

2025年1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
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。 ※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。 					12:00 カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
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 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 健康の～びのび体操	13:30 絵画 13:30 民踊	13:00 箏曲	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
12	13	14	15	16	17	18
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 歌広場	10:30 骨盤エクササイズ	11:00 新春琴の調べ	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	
		13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	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	12:00 カラオケ
19	20	21	22	23	24	25
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 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	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 民踊	13:00 箏曲 14:00 歌謡	13:30 健康けん玉	13:00 尺八の広場
26	27	28	29	30	31	
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	10:00 防犯かるた講座	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	
	13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	13:30 コーラス	13:00 箏曲 14:00 落語	13:30 鉛筆画	

※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 2025年1月号



新春琴の調べ

先着順

新春にふさわしい琴と尺八と三絃による演奏を
お楽しみください♪

日 時: 1月16日(木)

午前11時～正午



場 所: 中央区南老人福祉センター

演奏者: 瀧 歌鶯輝さん、箏曲教室のみなさん

賛助出演: 神谷 仟山さん、紙谷 歌鶯穂さん

定 員: 25名(要申込・先着順)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

ALSOK ほっとライフ講座

防犯かるた講座

先着順

犯罪被害者にならないために！！

日 時: 1月29日(水)

午前10時～11時30分



場 所: 中央区南老人福祉センター

講 師: 総合警備保障株式会社 難波支社

定 員: 20名(要申込・先着順)

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: 1月15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。

健康維持シニア体操

抽選

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！

日 時: 1月8日・22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: 25名(要申込・抽選)

申 込: 窓口・電話で受付

申込締切日: 12月26日(木)

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。



※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:1月14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:75名(要申込・先着順)

申込:窓口・電話で受付

わろうていかいろう

先着順

落語『笑亭快朗』

笑いは大きな健康効果があるとされています。
有意義な時間をすごしましょう!



日時:1月30日(木)



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

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:1月24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

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
中央区南老人福祉センター、中央区子ども・子育てプラザ
中央区南老人クラブ連合会共催

予告

先着順

世代間交流フェスタ

今年はみんなで鬼は外

日時:2月1日(土)

1部 午前10時～11時

2部 午前11時15分～12時15分

場所:中央区南老人福祉センター

対象:老人福祉センターに利用登録されている方

子ども・子育てプラザに利用登録されている方

南老人クラブ連合会会員の方

定員:各部60名(要申込・先着順)

参加費無料

申込:1月18日(土)から

窓口・電話で受付

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:1月11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!



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 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	○
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	○
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	○

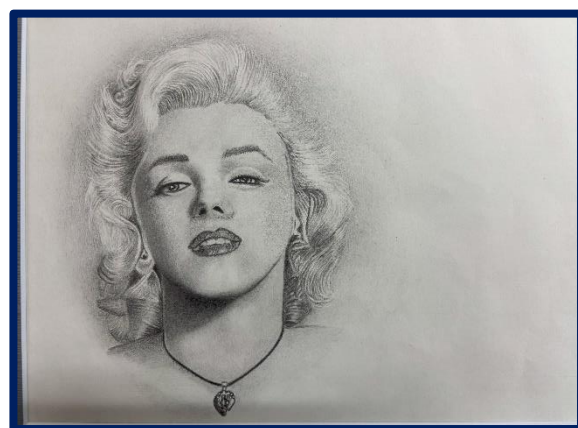
※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象になります。

- ・○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。

鉛筆画教室



忠地 マユミさん



Instagram

Instagram始めました!

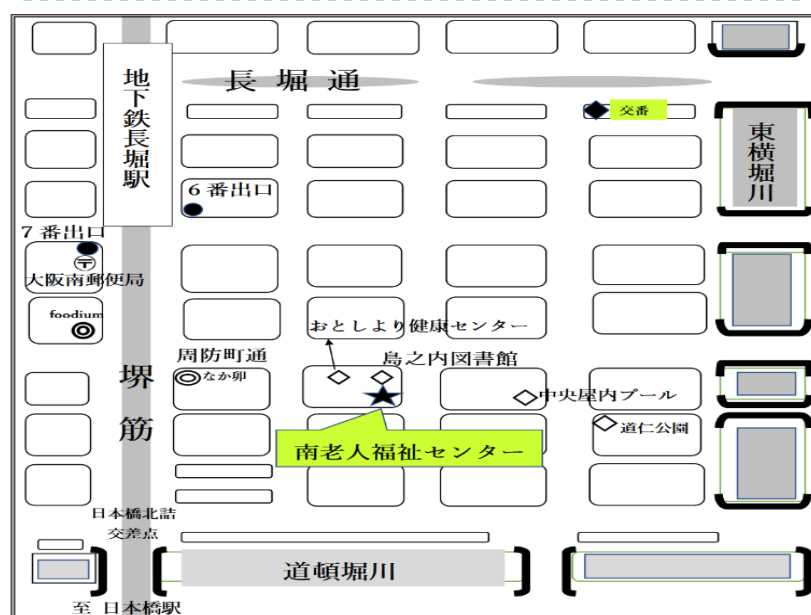
イベント情報や報告などを発信しています。フォローしてね!

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

