

2025年3月予定表



Instagram でイベント情報
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。

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
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> <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。</p> <p>※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。</p>					12:00 13:00	カラオケ おもちゃ病院
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	10:00 10:00 卓球 A	10:00 11:00 百歳体操 講習会① 百歳体操 講習会②		10:00 高齢者 eスポ ーツ体験講座	10:00 10:00 10:40 11:20 オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	12:00 14:00 卓球 B 卓球 C	13:30 健康の～びの び体操	13:30 13:30 絵画 コーラス	13:30 14:00 鉛筆画 歌謡	13:30 13:30 健康いろいろ エクササイズ 歴史・健康 ウォーキング	12:00 カラオケ	
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	10:00 10:00 太極拳 卓球 A	10:00 10:40 11:20 10:30 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 歌広場	10:30 健康維持 シニア体操 (中央会館)	10:00 10:30 ヨガ 箏曲(初級)	10:00 10:40 11:20 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	12:00 14:00 13:30 卓球 B 卓球 C 社交ダンス	13:00 13:30 フラダンス 着物着付け	13:30 13:30 絵画 民踊	13:00 13:30 箏曲 シニア向け スマホ講座		13:30 将棋大会 (世代間交流)	
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	10:00 10:00 フォーク ダンス 卓球 A	10:00 10:40 11:20 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30 骨盤エクサ サイズ			10:00 10:00 10:40 11:20 10:00 10:00 10:40 11:20 オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	
	12:00 14:00 13:15 13:30 卓球 B 卓球 C 大正琴 社交ダンス	13:30 民研	13:30 13:30 絵画 コーラス		13:30 13:30 13:30 健康いろいろ エクササイズ 鉛筆画 健康けん玉	10:30 12:00 13:00 ゆっくり尺八 カラオケ 尺八の広場	
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	10:00 太極拳	10:00 10:40 11:20 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30 健康維持 シニア体操	10:00 10:30 ヨガ 箏曲(初級)	10:00 10:40 11:20 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	13:30 社交ダンス	13:00 13:30 フラダンス 着物着付け	13:30 民踊	13:00 14:00 箏曲 歌謡	14:00 落語		
30	31	<p>【所在地】 大阪市中央区島之内 2-12-6</p> <p>【最寄駅】 地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑥番出口より徒歩約5分</p> <p>【利用時間】 午前10時～午後5時</p> <p>【休館日】 日曜・祝日・国民の祝日・年末年始</p> <p>【電話】 6213-2172 【FAX】 6213-2639</p> <p>※センター利用の際は受付にて必ず利用証の提示をお願いいたします。</p>					
休館日	10:00 卓球 A						12:00 14:00 卓球 B 卓球 C



中央区南老人福祉センター センターだより 2025年3月号



中央区高齢者の生きがいと健康づくりと推進事業

先着順

百歳体操講習会

初めての方でも簡単にできる体操です。
元気なからだづくりのために始めてみませんか？

日時: 3月4日(火)

- ①午前10時～10時40分
- ②午前11時～11時40分

場所: 中央区南老人福祉センター

内容: 百歳体操の指導

講師: 理学療法士 福井 晃一さん

(かんりは訪問看護ステーション)

対象者: いきいき百歳体操参加者

いきいき百歳体操をはじめてみたい方

参加費: 無料 ※通常の百歳体操はお休みです。

定員: 各20名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

中央区南・東老人福祉センター合同事業

先着順

歴史・健康ウォーキング

日時: 3月7日(金)

午後1時30分～4時(予定)

雨天の場合は、3月14日(金)に延期

場所: 八軒家散策から中之島

東洋陶磁美術館に行くコース(約3km)

集合場所: 大阪メトロ谷町線 天満橋駅1階

スターバックス前

午後1時30分集合(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3月4日(火)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: 2月15日(土)から窓口で受付

シニア向けスマホ講座 先着順

日時: 3月13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: スマホを始めよう! 災害の備え

防災に役立つアプリの紹介と体験

定員: 20名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

※スマートフォンは1人1台貸出します。

参加費無料



※事前申込み制

歌広場 先着順

日時: 3月11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



高齢者 e スポーツ体験講座

e スポーツはシニア世代にも楽しめるスポーツとして
認知症予防や健康維持に効果があるとされています。

抽選

日時: 3月6日(木)

午前10時～11時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 一般社団法人 大阪スポーツみどり財団 派遣講師

定員: 10名(要申込・抽選)


申込: 窓口・電話で受付

参加費無料



健康維持シニア体操

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: 3月12日(水) 
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**) **先着順**

申込締切: 定員になり次第

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

日時: 3月26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**) **抽選**

申込締切: 3月5日(水)


申込: 窓口・電話で受付 **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。

世代間交流事業


将棋大会

日時: 3月15日(土) 
午後1時30分～3時30分

場所: 中央区南老人福祉センター大広間

講師: 鹿野 圭生 さん

対象: ①南老人福祉センター利用者
子どもの対局相手となるボランティア募集
②小学生以上(中央区子ども・子育てプラザ「こども将棋教室」受講経験者もしくは対局ができる人)

申込: 2月22日(土)～3月8日(土) 
①は窓口・電話で受付
06-6213-2172
②は電話のみ
06-6213-2171 **参加費無料**

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: 3月28日(金)
午後2時～4時

場所: 中央区南老人福祉センター

演者: 鶴々亭ひろ坊と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**

骨盤エクササイズ

抽選

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: 3月19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・**抽選**)

申込締切: 3月1日(土) ← **注意**

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、当選後に欠席される場合は、必ずご連絡ください。

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: 3月21日(金)
午後1時30分～3時

場所: 中央区南老人福祉センター 

内容: 認定試験有り

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**)

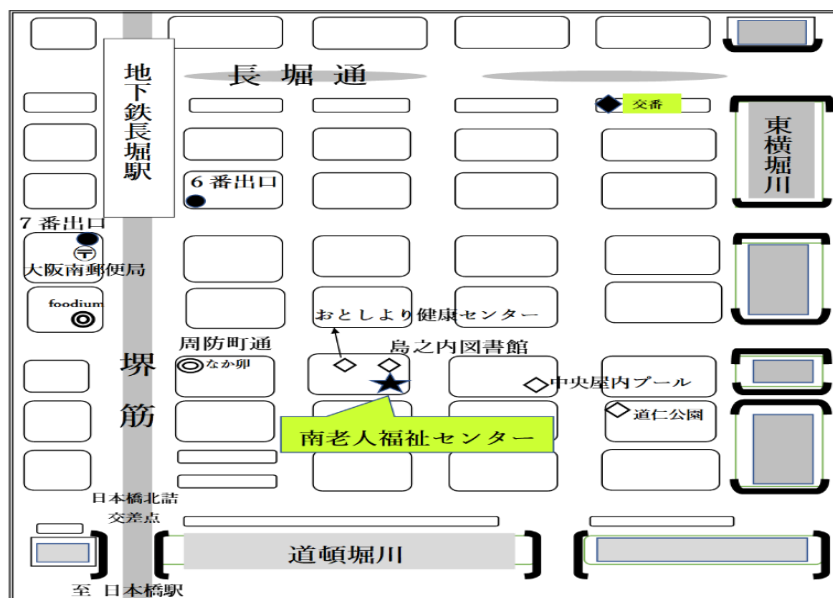
申込: 窓口・電話で受付 **参加費無料**

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	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	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 (プルメリア)		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		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リーナ	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	10:30～12:00
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。
 ・〇印は、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



永田 民子 さん

イベント報告

☆新春琴の調べ☆



新春にふさわしい琴・尺八・三絃による演奏で、日常を忘れ楽しいひとときを過ごさせていただきました♪

☆防犯かるた講座☆



和気あいあいとした雰囲気の中で防犯かるたを楽しんでいただきました！

世代間交流 おもちゃ病院

日時: 3月1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。



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。