

# 2025年6月予定表



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   | 2                                                    | 3                                                                                                     | 4                             | 5                        | 6                                                          | 7                          |
| 休館日 | 10:00 卓球 A                                           | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C                                                          |                               | 10:00 フォークダンス            | 10:00 オカリナ<br>10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C |                            |
|     | 12:00 卓球 B<br>14:00 卓球 C                             | 13:30 健康の～びのび体操                                                                                       | 13:30 絵画<br>13:30 コーラス        | 13:30 鉛筆画<br>14:00 歌謡    | 13:30 健康いろいろ<br>エクササイズ                                     | 12:00 カラオケ<br>13:00 おもちゃ病院 |
| 8   | 9                                                    | 10                                                                                                    | 11                            | 12                       | 13                                                         | 14                         |
| 休館日 | 10:00 太極拳<br>10:00 卓球 A                              | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C<br>10:30 歌広場                                             | 10:30 健康維持<br>シニア体操<br>(中央会館) | 10:00 ヨガ<br>10:30 箏曲(初級) | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C               |                            |
|     | 12:00 卓球 B<br>14:00 卓球 C<br>13:30 社交ダンス              | 13:00 フラダンス<br>13:30 麗しき着付                                                                            | 13:30 絵画<br>13:30 民踊          | 13:00 箏曲                 | 13:30 高齢者 e スポーツ<br>体験講座                                   | 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<br>10:00 卓球 A                          | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C                                                          | 10:30 健康維持<br>シニア体操<br>(中央会館) | 10:00 区老連パタンク<br>大会抽選会   | 10:00 オカリナ<br>10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C |                            |
|     | 12:00 卓球 B<br>14:00 卓球 C<br>13:15 大正琴<br>13:30 社交ダンス | 13:30 民研                                                                                              | 13:30 絵画<br>13:30 コーラス        | 13:30 鉛筆画<br>14:00 歌謡    | 13:30 健康いろいろ<br>エクササイズ                                     | 12:00 カラオケ                 |
| 22  | 23                                                   | 24                                                                                                    | 25                            | 26                       | 27                                                         | 28                         |
| 休館日 | 10:00 太極拳<br>10:00 卓球 A                              | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C                                                          | 10:30 骨盤エクササイズ                | 10:00 ヨガ<br>10:30 箏曲(初級) | 10:00 百歳体操 A<br>10:40 百歳体操 B<br>11:20 百歳体操 C               | 10:30 ゆっくり尺八               |
|     | 12:00 卓球 B<br>14:00 卓球 C<br>13:30 社交ダンス              | 13:00 フラダンス<br>13:30 麗しき着付                                                                            | 13:30 民踊                      | 13:00 箏曲<br>文化祭実行委員会     | 13:30 健康けん玉                                                | 13:00 尺八の広場                |
| 29  | 30                                                   |                                                                                                       |                               |                          |                                                            |                            |
| 休館日 | 10:00 卓球 A                                           | <b>※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。</b><br><b>※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。</b> |                               |                          |                                                            |                            |
|     | 12:00 卓球 B<br>14:00 卓球 C                             |                                                                                                       |                               |                          |                                                            |                            |

【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**利用証の提示**をお願いいたします。

Instagram



CHUO\_MINAMI\_ROUCEN

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！



# 中央区南老人福祉センター センターだより 2025年6月号



## 高齢者eスポーツ体験講座

抽選

スポーツ、太鼓、ドライビングシミュレーション  
を体験します。

日時: 6月13日(金)

午後1時30分～3時



場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 株式会社 DNP エスピーイノベーションから派遣

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: 6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

## 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: 6月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

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切: 6月3日(火) ← 注意

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

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。

※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: 6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

# 健康維持シニア体操

先着順

予告

中央区子ども・子育てプラザ、南老人福祉センター  
老人クラブ連合会共催行事

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：6月11日・18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)

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

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

## 夏まつり

内容は  
お楽しみに♪

日時：7月26日(土)

1部 午前10時～11時

2部 午前11時15分～午後0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

予告

中央区南・東老人福祉センター合同事業

## 中央区高齢者囲碁将棋大会

日時：7月30日(水)

午前10時～午後4時

場所：中央区南老人福祉センター

対象：中央区内在住の60歳以上の男女のアマチュアの方

定員：囲碁の部、将棋の部 各10名

## 世代間交流 おもちゃ病院

日時：6月7日(土)  
午後1時～3時

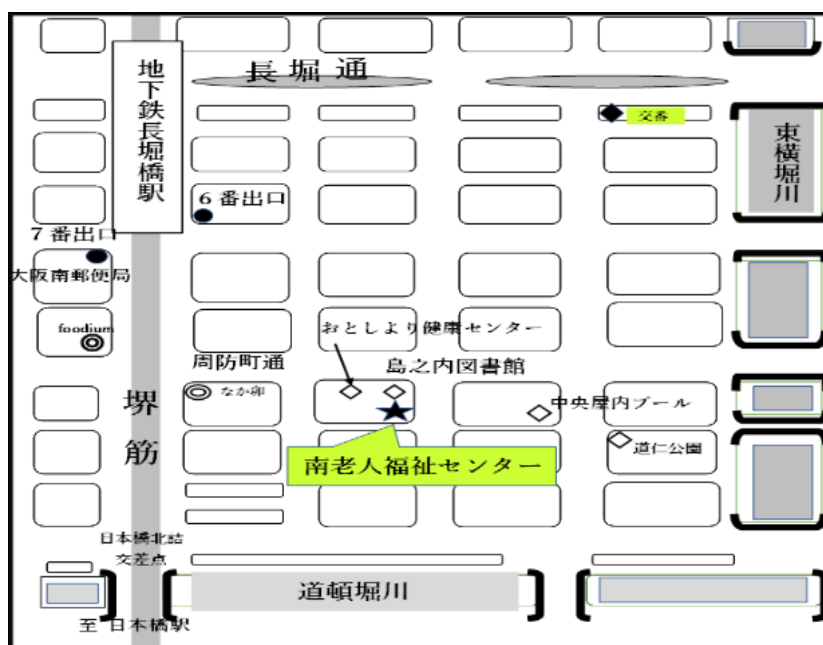
※(要申込・先着順)  
お申込みは  
中央区子ども・子育てプラザ  
06-6213-2171  
までお問い合わせ下さい。



## 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します。



※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、センター日より発行日より受付けています。 ☎06-6213-2172



**重要!** ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

## 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 1～5 | 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 | ○    |
| フォークダンスサークル             |     | 第 1・3 | 10:00～12:00 | ○    |
| 太極拳同好会                  |     | 第 2・4 | 10:00～11:30 | ○    |
| 社交ダンス                   |     | 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 | ○    |
| 麗しき着付教室                 |     | 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                   |     | 第 3   | 13:30～15:30 |      |
| ※コーラス<br>（中央区コール・エトワール） | 水   | 第 1・3 | 13:30～15:00 | ○    |
| 絵画教室                    |     | 第 1～3 | 13:30～15:30 |      |
| 民謡教室                    |     | 第 2・4 | 13:30～15:30 |      |
| 鉛筆画教室                   | 木   | 第 1・3 | 13:30～15:30 | ○    |
| 歌謡教室                    |     | 第 1・3 | 14:00～15:30 | ○    |
| 箏曲教室(初級)                |     | 第 2・4 | 10:30～12:00 | ○    |
| 箏曲教室                    |     | 第 2・4 | 13:00～15:30 | ○    |
| ヨガ教室                    | 金   | 第 2・4 | 10:00～11:30 | ○    |
| オカリナサークルハッピーーナ          |     | 第 1・3 | 10:00～12:00 | ○    |
| 健康いろいろエクササイズ教室          |     | 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となります。

- ・○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。

## 教室・同好会 会員募集中です!!

### ★ヨガ教室★

活動日：毎月第 2・4 木曜日  
午前 10 時～11 時 30 分  
講 師：畑 淳子 さん

### ★健康いろいろエクササイズ教室★

活動日：毎月第 1・3 金曜日  
午後 1 時 30 分～2 時 50 分  
講 師：岡原 恵子 さん

## 絵画教室



栗賀 美智子さん

## イベント報告

### ☆歌謡舞踊ショー☆



華やかな着物と歌、そして踊りから春の訪れを感じることができ、健康体操や早口言葉を体験し、参加者と一体となった和やかな雰囲気が会場に広がり、演者と参加者の皆さんと一緒に歌いながら、楽しく体操を行っていました♪

### ☆骨盤エクササイズ☆



人体骨格模型を使いながら骨盤の動かし方や周りの筋肉について講師からお話をいただき、ボールを足に挟み、太ももに力を入れながら骨盤にも意識を向けるエクササイズはとても効果があり、人気の高いエクササイズとなっています！