

# 2025年8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		
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 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
					13:30	健康いろいろ エクササイズ	12:00 13:00	カラオケ おもちゃ病院
3	4	5	6	7	8	9		
休館日	10:00	10:00 10:40 11:20	10:30		10:00 10:00 10:40 11:20	10:30	ゆっくり尺八	
	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30 14:00	13:30	12:00 13:00	カラオケ 尺八の広場
10	11	12	13	14	15	16		
休館日		10:00 10:40 11:20 10:30		10:00	10:00 10:00 10:40 11:20			
		13:00 13:30	13:30	13:30	13:00	13:30	12:00	カラオケ
17	18	19	20	21	22	23		
休館日	10:00	10:00 10:40 11:20	10:30	①10:00 ②10:30 ③11:00	10:00 10:40 11:20	10:30	ゆっくり尺八	
	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30 14:00	13:30	13:00	尺八の広場
24	25	26	27	28	29	30		
休館日	10:00	10:00 10:40 11:20	10:30	10:00 10:30	10:00 10:40 11:20			
	13:30	13:00 13:30	13:30	13:00	14:00			

休館日	31	<p>【所在地】大阪府中央区島之内 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<a href="#">利用証の提示</a>をお願いいたします。</p>	<p>ご案内</p> 

# 中央区南老人福祉センター センターだより 2025年8月号



地域のスマホサポーターさんがお助けします！

先着順

## スマホなんでも相談室

日時: 8月21日(木)

- ①午前10時～10時30分
- ②午前10時30分～11時
- ③午前11時～11時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

内容: 日頃のスマホ操作でわからないことを、お気軽にご相談ください。

※お1人様30分以内でお願いします。

講師: 地域のスマホサポーター

定員: ①5名②4名③3名

12名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※ご使用の携帯電話の機種(Android・iPhone)と具体的な相談内容をお聞きます。

抽選

## 高齢者eスポーツ体験講座

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: 8月4日(月)

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)

申込締切: 7月24日(木)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

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: 8月22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: 8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



※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

# 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: **8月6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



※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

日時: **8月27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: 8月4日(月)

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。

**抽選**

# 骨盤エクササイズ

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: **8月20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: 8月4日(月) ← **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

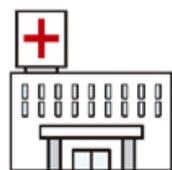
**参加費無料**

※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

# おもちゃ病院



日時: **8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!



## Instagram



CHUO\_MINAMI\_ROUCEN

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!

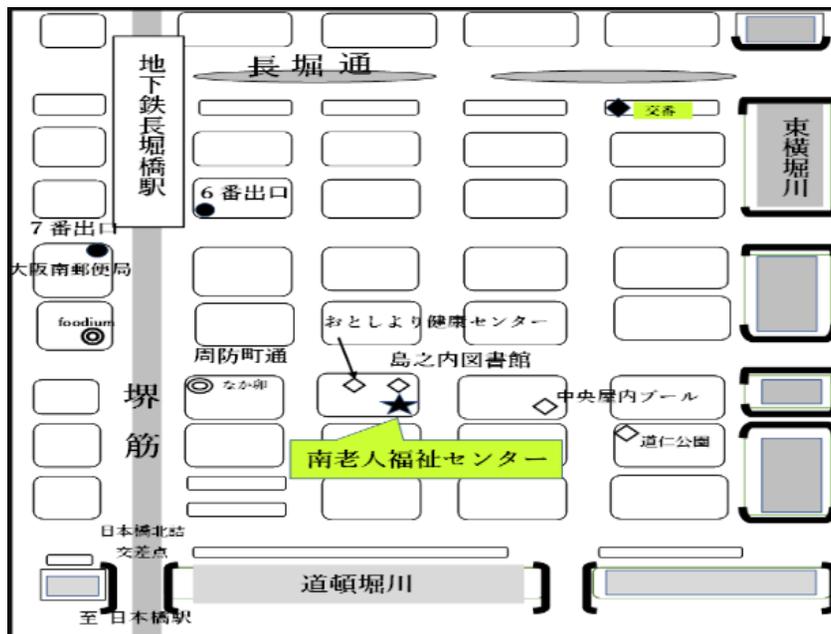
# 数独チャレンジ!

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。



**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	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	月	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 (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	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!!

### ★カラオケ同好会★

活動日：毎月第1～3土曜日  
12:00～16:00



内 容：歌が好きな人が集まって、好きな歌を歌っています♪  
声を出して、楽しく元気になりましょう!

## 絵画教室



岡田 勝次郎さん

## 6月イベント報告

### ☆高齢者eスポーツ体験講座☆



スポーツ、太鼓、ドライビングシミュレーションを体験し、大変盛り上がりました！  
初めての方にもお楽しみいただけるイベントです♪  
ご興味のある方は、ぜひご参加ください！

## センターからのお知らせ!!

### 卓球ひろば・大正琴・絵画教室

8月中は夏休みのため、お休みとなります！  
ご注意ください。

