

2025年10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			10:00 高齢者 e スポーツ体験講座	11:00 いきいき発表会 実行委員会	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	
			13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:00 オカリナ体験 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
5	6	7	8	9	10	11
休館日	停電を伴う 保守点検	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	8:30 親善グラウンド ゴルフ大会 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	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 健康の～びの び体操	13:30 民踊	13:00 フォーク ダンス 13:00 箏曲	13:30 歴史・健康 ウォーキング	12:00 カラオケ
12	13	14	15	16	17	18
休館日			10:30 骨盤エクサ サイズ (中央会館)		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	
			13:30 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 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 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 体験
	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 民踊	13:00 箏曲	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 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 文化祭 作品展 (1日目) 11:00 発表会 (1日目)	10:00 文化祭 作品展 (2日目)	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 麗しき着付 15:00 文化祭準備		13:00 発表会 (2日目)	13:30 いきいき発表会 出演者説明会 14:30 いきいき発表会 実行委員会	

【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[利用証の提示](#)をお願いいたします。

ご案内



中央区南老人福祉センター センターだより 2025年10月号



中央区社会福祉協議会



パソコン・スマートフォンからセンターだよりが見られます。
中央区社会福祉協議会のHPの新着情報をご覧ください。



「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。

文化祭

10月29日(水)

「作品展」:午前10時～午後4時

「発表会」:午前11時～午後4時

10月30日(木)

「作品展」:午前10時～午後3時

「発表会」:午後1時～4時

場 所:中央区南老人福祉センター

申 込:不要。観覧の方は直接会場へお越しください。

皆さんの日頃の活動の成果を披露する展示会と発表会です！
ぜひ、お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

中央区東・南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:10月10日(金)

午後1時30分～4時

【雨天の場合は、10月17日(金)に延期】

場 所:天満橋から谷町六丁目コース(約3km)

(八軒家浜から太閤に思いをはせ熊野街道を巡る)

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:28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10月6日(月)まで

定 員:20名(要申込・**先着順**)

【東・南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:9月16日(火)から**窓口で受付**

高齢者eスポーツ体験講座

先着順

日 時:10月1日(水)

午前10時～11時30分

場 所:中央区南老人福祉センター

内 容:ゲーム機を使って、ボウリングやテニスなどの
スポーツを体験します。また、好きな曲を選ん
で、リズムに合わせて太鼓をたたきます。

定 員:12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:10月21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

一ノ瀬さんの軽快なトークも歌広場の魅力です！



※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。

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: **10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**)

申込締切: 9月29日(月) ← **注意**

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。

健康けん玉!!

先着順

「脳の活性化!!集中力アップ!認知症予防!」けん玉は、手軽にできる全身運動です。貸出用けん玉もありますので、はじめての方も是非ご参加ください。

日時: **10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

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

骨盤エクササイズ

先着順

日時: **10月15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: 30名(要申込・**先着順**)

申込締切: 定員になり次第

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

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

中央区高齢者のいきがいと健康づくり推進事業

先着順

親善グラウンドゴルフ大会

日時: **10月8日(水)** 小雨決行

午前8時30分～午後4時

場所: 矢橋帰帆島公園グラウンドゴルフ場

(滋賀県草津市)

内容: 中央区親善グラウンドゴルフ大会

定員: 50名(要申込・**先着順**)

【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費: 3,000円

申込: 9月16日(火)から 窓口で受付

定員になり次第終了



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!

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。

※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	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		13:15～15:00	
フォークダンスサークル		10:00～12:00	
太極拳同好会	月	10:00～11:30	○
社交ダンス		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		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 （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!!

フラダンス（プルメリア）



活動日：毎月第2・4火曜日
13:00～14:00

内 容：ゆるやかなハワイアンの曲にあわせてゆっくりと踊ります♪初心者の方でもフラダンスを楽しく踊っていただけます🌸

世代間交流 おもちゃ病院

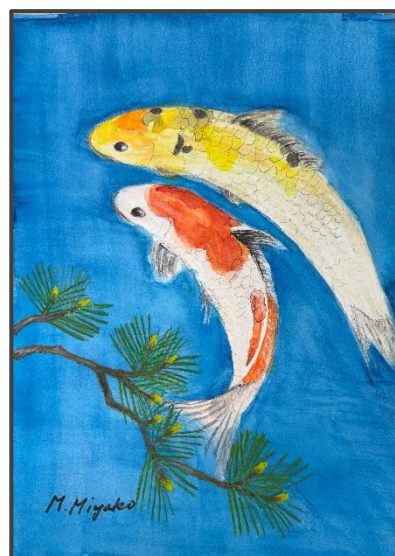
日時：10月4日(土)午後1時～3時

※(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。



絵画教室



村松 都さん

8月イベント報告

健康けん玉!!



今回は、参加された方がご持参くださった資料を参考に「バランス遊び」を行い、その後は来月の認定試験に向けて、熱心に技の練習に取り組まれました。

いつも和気あいあいとした雰囲気で開催されています♪

脳を活性化！集中力アップ！認知症予防！

けん玉は、手軽にできる全身運動です。貸出用けん玉もご用意しておりますので、はじめての方もぜひご参加ください。