

2025 年 11 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
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。 ※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					10:00 コーラス 12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
2	3	4	5	6	7	8
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康の～びのび体操	10:30 骨盤エクササイズ 13:30 絵画 13:30 コーラス	10:00 フォークダンス 13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	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 老人クラブ編集会議	12:00 カラオケ
9	10	11	12	13	14	15
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A 12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	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 13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	10:30 健康維持 シニア体操 13:30 民踊	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級) 13:00 箏曲 弦楽四重奏による生演奏 14:00	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 ヤクルト健康セミナー 健康いろいろエクササイズ 13:30	12:00 カラオケ
16	17	18	19	20	21	22
休館日	10:00 フォークダンス 10:00 卓球 A 12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 民研	13:00 いきいき発表会 13:30 絵画	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	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	10:30 ゆっくり尺八 13:00 尺八の広場
23	24	25	26	27	28	29
休館日		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 麗しき着付	10:30 健康維持 シニア体操(中央会館) 13:30 民踊	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級) 13:00 箏曲 シニア向けスマホ講座 13:30	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康けん玉 健康いろいろエクササイズ 13:30	14:00 落語「笑亭快朗」

30	休館日	【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。	ご案内 
----	-----	--	--

中央区南老人福祉センター センターだより 2025年11月号



★外壁改修その他工事のお知らせ★

本館では、令和7年10月27日(月)から令和8年3月中旬(予定)まで、外壁改修その他工事を実施します。

令和7年10月31日(金)から令和8年3月中旬(予定)までは、駐輪場を利用できません。

ご不便をおかけし申し訳ございませんが、徒歩または公共交通機関をご利用のうえ、ご来館いただきますよう、お願いいたします。



弦楽四重奏による生演奏

先着順

ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロが奏でる美しく調和のとれた音色で、心いやされるひとときをお過ごしください。

日 時: 11月13日(木)

午後2時～3時

(会場:午後1時30分)

場 所:中央区南老人福祉センター

演奏者:弦楽四重奏団 あいあい

定 員:25名(要申込・先着順)

申 込:窓口・電話で受付

参加費無料

シニア向けスマホ講座

先着順

日 時: 11月27日(木)

午後1時30分～3時30分

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:スマホデビューからもう一步!

～動画とカメラを活用しよう～YouTube

とGoogleレンズを中心に体験

定 員:20名(要申込・先着順)

申 込:窓口・電話で受付

参加費無料

※スマートフォンは1人1台貸出します。

おひとり様
大歓迎!!

歌広場

事前申込み制
先着順

歌の苦手な人・得意な人
声の大きな人・小さい人
歌の好きな人集まれ～♪

日 時: 11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

歌集を用意しているので気軽に参加してください!



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: 11月28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



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: **11月12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: 11月4日(火)

※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。



日時: **11月26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

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。

ヤクルト健康セミナー

生活習慣病とその予防
～ロコモ・フレイル・寝たきり予防～(骨密度測定)

日時: **11月14日(金)**

午後1時30分～3時

場所: 中央区南老人福祉センター

定員: 25名(要申込・**抽選**)

講師: 近畿中央ヤクルト販売株式会社

広報課 戸川 真早美 さん

申込: 窓口・電話で受付

申込締切: 11月4日(火)

※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。

参加費無料

落語『笑亭快朗』

わろうていかいろう

先着順

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: **11月29日(土)**

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

日時: **11月5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: 10月23日(木) **←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。

いきいき発表会

先着順

老人クラブや老人福祉センターで活動されている皆さまが日頃の活動の成果を披露する発表会です。どうぞご覧ください。

日時: **11月19日(水)**

午後1時～4時30分

場所: 中央会館ホール

定員: 20名(要申込・**先着順**)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

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	○
民踊研究会		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	／
民踊教室		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。

世代間交流

おもちゃ病院

日時:11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。



Instagram

インスタグラム始めました！

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！

鉛筆画教室



三ツ山 明美さん

9月イベント報告

歌広場



おひとり様
大歓迎!!

歌集を用意して
いるので気軽に
参加してね！



今回も多くの方にご参加いただきました！

秋を感じる曲から、懐かしい曲、そして楽しい曲まで歌いました♪

リクエスト曲は次々とあがり、大盛況でした。

一ノ瀬さんの軽快なトークも毎回大好評！

参加された皆さんは、明るく楽しいひとときを過ごされました。

★ご興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせのうえご参加ください！

歌の好きな人、全員集合～♪