

2025年12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	5	6
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		9:15 実地調査	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	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 健康の～びのび体操	13:30 絵画 13:30 コーラス 14:00 ウィンターコンサート	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 (発表会) 13:00 おもちゃ病院
7	8	9	10	11	12	13
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 10:30 歌広場	10:30 健康維持 シニア体操	10:00 ヨガ	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	13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 フレイル予防 &音楽体操	13:30 歴史・健康 ウォーキング	12:00 カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
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 骨盤エクササイズ	10:00 スマホなんでも相談室	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	
	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 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
21	22	23	24	25	26	27
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	10:30 健康維持 シニア体操 (中央会館)	10:00 ヨガ	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
	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	13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 eスポーツ 体験講座	13:30 健康けん玉	13:00 尺八の広場
28	29	30	31			
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。 ※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>		

【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12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の最新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。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 中央区東・南老人福祉センター共催

ウィンターコンサート♪ ～秦コータロー凱旋ライブ2025～ ギタリスト「野口 亮」さんとコラボ決定

日時:12月3日(水)
午後2時～3時(開場:午後1時30分～)

場所:中央会館(島之内2-12-31)
内容:アコーディオンとピアノ、ギターの演奏
定員:100名(要申込・**先着順**)
【東・南老人福祉センター 各50名】
申込:窓口・電話で受付



先着順

参加費無料



中央区東・南老人福祉センター合同事業

歴史・健康ウォーキング

日時:12月12日(金)
午後1時30分～4時
【雨天の場合は、12月19日(金)に延期】

場所:天満橋から関目神社コース(約4km)

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12月8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:11月14日(金)から**窓口で受付**

先着順

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:12月9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!



フレイル予防&音楽体操

先着順

キーボードの伴奏に合わせて歌いながら体を
動かし、脳トレやフレイル予防をしましょう♪

日時:12月11日(木)
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:認知症予防音楽ケア体操指導員

小川 道子 さん、上地 令子 さん

定員:20名(要申込・**先着順**)

申込:窓口・電話で受付

参加費無料

eスポーツ体験講座

抽選

日時:12月25日(木)
午後1時30分～3時

場所:中央区南老人福祉センター

内容:ゲーム機を使って、ボウリングやゴルフなどの
スポーツを体験します。

定員:8名(要申込・**抽選**)

申込締切:12月12日(金)

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。

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: **12月10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: 12月1日(月)

※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: **12月24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

参加費無料

※**運動に適した靴を履いて、ご参加ください。**

骨盤エクササイズ

抽選

日時: **12月17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: 12月1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。**

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: **12月18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。

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: **12月26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

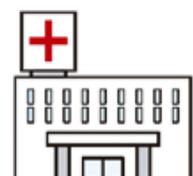
世代間交流

おもちゃ病院

日時: **12月6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。



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	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	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	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)	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	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	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	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!!

箏曲教室（初級） 活動日：毎月第2・4木曜日
10:30～12:00

内 容：童謡、唱歌等、日本古来の伝統音楽を通じて楽しく合奏することで脳トレにも最適です。初めての方でも基礎から丁寧に指導していただけるので是非ご参加ください。

絵画教室



岡田 勝次郎さん

10月イベント報告

骨盤エクササイズ



今回初めて中央会館での開催となり、広々とした開放的な空間の中で、参加者の皆さんはのびのびと体を動かすことができ、いつもと違う良さを感じていただけた様子でした。効果を実感される方も多く、講師の丁寧な指導で参加者もそれぞれのペースで無理なくエクササイズができるのも人気の魅力です！



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!

※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