

# 2026年1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
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> <p>※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。</p> <p>※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</p>					
4	5	6	7	8	9	10
休館日	10:00 フォークダンス 卓球 A 10:00	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	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	13:00 箏曲 14:00 歌謡	13:30 ヤクルト健康セミナー	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
11	12	13	14	15	16	17
休館日	 成人の日	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 (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	
		13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 民踊	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
18	19	20	21	22	23	24
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 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	10:30 ゆっくり尺八
	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	13:00 箏曲 13:30 腸からの健康 生活(グリコ)	13:30 健康けん玉	13:00 尺八の広場
25	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	10:30 健康維持 シニア体操 (中央会館)	10:30 老人クラブ 育成補助金説明会	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	(世代間交流フェスタ) 今年もみんなで鬼は外 1部 2部 10:00 11:20 14:00 落語 「笑亭快朗」
	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	13:30 鉛筆画 シニア向け スマホ講座	13:30 健康いろいろ エクササイズ	

【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 2026年1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（中央区南老人福祉センター 中央区子ども・子育てプラザ 中央区南老人クラブ連合会共催）

## 世代間交流フェスタ

### 今年もみんなで鬼は外



日時: 1月31日(土)

1部 午前10時～11時

2部 午前11時20分～午後0時20分

場所: 中央区子ども・子育てプラザ

定員: 各部60名(要申込・**先着順**)

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

申込: 1月10日(土)から窓口・電話で受付

先着順



参加費無料

## ヤクルト健康セミナー

先着順

あなたの魅力を引き出す 四つ葉のクローバー  
(野菜摂取度測定)

NEW

日時: 1月9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・**先着順**)

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

参加費無料



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  
声の大きい人・小さい人  
歌の好きな人集まれ～♪

日時: 1月13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!



## 落語『笑亭快朗』

先着順

笑いは大きな健康効果があると言われてます。  
有意義な時間をすごしましょう!

日時: 1月31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

## 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: 1月23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

先着順

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: 1月14日・28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。

## NEW 腸からの健康生活

先着順

腸内菌を知り、腸からの健康生活を学びましょう！

日 時: 1月22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

定 員: 20名(要申込・先着順)

講 師: 江崎グリコ株式会社

乳業事業部 商品開発部 発酵乳商品開発グループ

河原畑 俊平 さん

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

## 骨盤エクササイズ

抽選

日 時: 1月21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: 1月7日(水) ← **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。

## シニア向けスマホ講座

先着順

日 時: 1月29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: スマホを始めよう！災害の備え

防災に役立つアプリの紹介と体験

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。

## 世代間交流 おもちゃ病院

日時: 1月10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いたします。



**注意** ※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（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!!

### ★歌謡教室★

活動日：毎月第1・3木曜日  
14:00～15:30

講師：竹本 亮子さん

内容：3回の練習で1曲をマスターできるよう  
丁寧に指導いたします。  
お気軽にご参加ください。

## 鉛筆画教室



古知 京子さん

## 11月イベント報告

### 弦楽四重奏による生演奏



11月13日に『弦楽四重奏による生演奏』を開催しました。

ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロが奏でる、調和のとれた美しい音色に包まれ、心いやされる1時間となりました♪

手拍子や歌で参加された皆さんと会場が一体となり、音楽を通して楽しく交流することができました。

ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。



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!