

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
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					
4	5	6	7	8	9	10
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		10:00 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	
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	
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
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
	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 コーラス	13:00 箏曲 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
	13:30 卓球B 13:30 卓球C 13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 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	14:00 落語 「笑亭快朗」

【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。



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）

先着順

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

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

事前申込み制

先着順

歌広場

おひとり様
大歓迎!!

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

わろう てい かいろう

笑いは大きな健康効果があると言われています。
有意義な時間を作りましょう！

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

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。

抽選

骨盤エクササイズ

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。

抽選

先着順

NEW 腸からの健康生活

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

河原畠 俊平 さん

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: 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します。



※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		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	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	金	第2・4 10:00～11:30	○
オカリナサークルハッピーリーナ		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	土	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ん、ありがとうございました。



Instagram インスタグラム始めました！

CHUO_MINAMI_ROUCEN

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！