

# 2026年2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	7
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 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	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 健康いろいろエクササイズ	13:00 おもちゃ病院
8	9	10	11	12	13	14
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		10:00 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 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付		13:00 箏曲		12:00 カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
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 健康維持 シニア体操 (中央会館)	10:30 老人クラブ 役員会議	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 落語を楽しむ会 (中央会館) 14:00	12:00 カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
休館日		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 10:30 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
		13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 介護保険の 住宅改修	13:30 健康けん玉	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
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					

【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

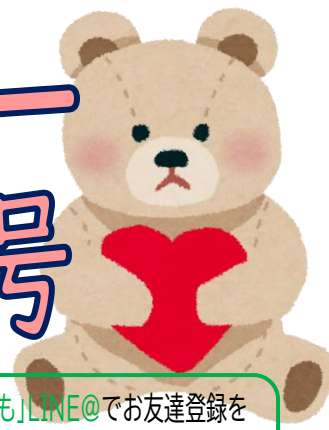
【電話】6213-2172 【FAX】6213-2639

※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2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。

先着順

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 東・南老人福祉センター合同事業

## 落語を楽しむ会

～心にしみる話芸と笑いのひとときを～

日 時: 2月20日(金)

午後2時～3時(開場午後1時30分)

場 所: 中央会館(住所: 島之内2-12-31)

出 演: 上方落語協会

桂 米之助 さん

定 員: 100名(要申込・**先着順**)

桂 文五郎 さん

【南・東 各50名】

笑福亭 呂翔 さん

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料



桂  
米之助



桂  
文五郎



笑  
福亭  
呂翔

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: 2月10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!

## NEW 必要になる前に知っておこう 「介護保険の住宅改修」

先着順

利用できる人、手続き、対象となる工事、対象とならない工事など…必要となった時に不適切な工事や高額な請求にあわないための仕組みをわかりやすくお伝えします。

日 時: 2月26日(木)

午後1時30分～3時

場 所: 中央区南老人福祉センター

講 師: 特定非営利活動法人ふくてっく

清水 麗子 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



## 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: **2月27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



## 骨盤エクササイズ

抽選

日 時: **2月4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28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。

## 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: **2月18日・25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。

## 世代間交流

## おもちゃ病院

日時: **2月7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。

【物を大切にする心を育てましょう!】



## 12月イベント報告

### “フレイル予防&音楽体操”



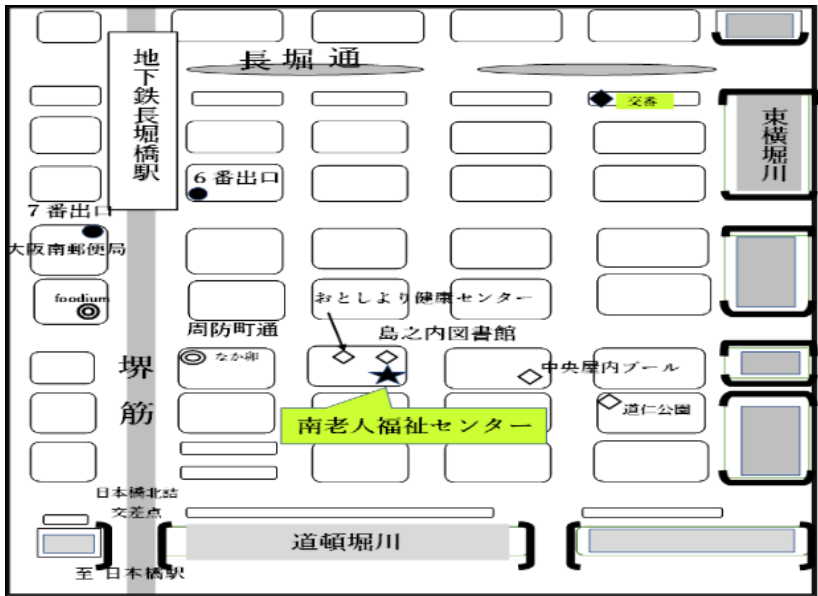
12月11日に開催された“フレイル予防&音楽体操”では、キーボードの演奏に合わせて歌をうたいながら、講師と一緒に曲ごとに体や指、鈴を使ったプログラムでした。12月ということもあり、参加された方全員がサンタの帽子を被り、クリスマスの雰囲気楽しんでいただけた様子でした☆彡



**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	水	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	木	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	金	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	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。



## 絵画教室



高畠 スマ子さん

## 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。

## Instagram

イベント情報や報告などを発信しています。  
是非フォローしてください！



Instagramの取得、フォローをしたい方は、職員まで  
お声掛けください。

## 教室・同好会 会員募集中です!!

### ★健康の～びのび体操★

活動日：毎月第1火曜日  
13:30～14:30

講 師：加福 明子さん  
内 容：タオル、チューブを使用した簡単な筋ト  
レとストレッチ。日常生活を楽しむ  
体の使い方を丁寧に指導いたします。

※骨盤エクササイズの講師もしています。