

2026年3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	百歳体操講習会①			10:00	相続税・贈与税の基礎知識セミナー	10:00	オカリナ		
	10:00	卓球 A	11:00	百歳体操講習会②					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	13:30	健康の～びのび体操	13:30	絵画	13:30	鉛筆画	13:30	歴史・健康	12:00	カラオケ
	14:00	卓球 C			13:30	コーラス	14:00	歌謡		ウォーキング	13:00	おもちゃ病院
									13:30	健康いろいろエクササイズ		
8	9		10		11		12		13		14	
休館日	10:00	太極拳	10:00	百歳体操 A	10:30	健康維持	10:00	ヨガ	10:00	オカリナ		
	10:00	卓球 A	10:40	百歳体操 B		シニア体操 (中央会館)	10:30	箏曲 (初級)	10:00	百歳体操 A		
			11:20	百歳体操 C					10:40	百歳体操 B		
			10:30	歌広場					11:20	百歳体操 C		
	12:00	卓球 B	13:00	フラダンス	13:30	民踊	13:00	箏曲	13:30	健康いろいろ	13:30	将棋大会 (世代間交流)
	14:00	卓球 C	13:30	麗しき着付			14:00	落語		エクササイズ		
	13:30	社交ダンス						「笑亭快朗」				
15	16		17		18		19		20		21	
休館日	10:00	フォークダンス	10:00	百歳体操 A	10:30	骨盤エクササイズ	10:30	老人クラブ				
	10:00	卓球 A	10:40	百歳体操 B				パタンク抽選会				
			11:20	百歳体操 C								
	12:00	卓球 B	13:30	民研	13:30	絵画	13:30	鉛筆画			12:00	カラオケ
	14:00	卓球 C			13:30	コーラス	14:00	歌謡				
	13:15	大正琴										
	13:30	社交ダンス										
22	23		24		25		26		27		28	
休館日	10:00	太極拳	10:00	百歳体操 A	10:30	健康維持	10:00	ヨガ	10:00	百歳体操 A	10:30	ゆつくり尺八
	10:00	卓球 A	10:40	百歳体操 B		シニア体操 (中央会館)	10:30	箏曲 (初級)	10:40	百歳体操 B		
			11:20	百歳体操 C					11:20	百歳体操 C		
	12:00	卓球 B	13:00	フラダンス	13:30	民踊	13:00	箏曲	13:30	健康けん玉	12:00	カラオケ
	14:00	卓球 C	13:30	麗しき着付			13:30	シニア向けスマホ講座	13:30	健康いろいろ	13:00	尺八の広場
	13:30	社交ダンス								エクササイズ		
29	30		31									
休館日	10:00	卓球 A	10:00	百歳体操 A	※大阪市内に「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							
			10:40	百歳体操 B								
			11:20	百歳体操 C								
	12:00	卓球 B										
	14:00	卓球 C										

【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3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。

中央区東・南老人福祉センター合同事業

先着順

歴史・健康ウォーキング

日時: **3月6日(金)**

午後1時30分～4時

【雨天の場合は、3月13日(金)に延期】

場所: 大阪城内1周コース(約4km)

集合場所: 大阪城大手門前

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3月2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: 2月16日(月)から 窓口で受付

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

先着順

百歳体操講習会

初めての方でも簡単にできる体操です。
元氣なからだづくりのために始めてみませんか？

日時: **3月3日(火)**

①午前10時～10時40分

②午前11時～11時40分

場所: 中央区南老人福祉センター

内容: 百歳体操の指導

講師: 理学療法士 福井 晃一さん

(かんりは訪問看護ステーション)

対象者: いきいき百歳体操参加者

いきいき百歳体操をはじめてみたい方

定員: 各20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: **3月26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歩！

～スマホのセキュリティ、スマホで健康管理～

セキュリティと健康管理を中心に体験

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。

相続税・贈与税の基礎知識セミナー

先着順

「何から始めればいいのかわからない」という方こそ、
ぜひご参加ください。元氣な内だからこそでできる相続
税・贈与税の仕組みをやさしく解説いたします。

日時: **3月5日(木)**

午前10時～11時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 東京海上日動あんしん生命保険株式会社

中山 誠 さん

定員: 25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: 3月18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: 3月9日(月) ← 注意

持ち物: タオル、飲み物

※必ずご持参お願いします。参加費無料

申 込: 窓口・電話で受付

※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: 3月11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。

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: 3月27日(金)

午後1時30分～3時

場 所: 中央区南老人福祉センター

内 容: 認定試験有り

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

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: 3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



(当日お釣りが無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』

わろうていかいろう

先着順

日 時: 3月12日(木)

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

世代間交流事業

将棋大会

日 時: 3月14日(土)

午後1時30分～3時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター大広間

講 師: 鹿野 圭生 さん

対 象: ①南老人福祉センター利用者

子どもの対局相手となるボランティア募集

②小学生以上(中央区子ども・子育てプラザ

「こども将棋教室」受講経験者もしくは対局ができる人)

申 込: 2月28日(土)～3月7日(土)

①は窓口・電話で受付

06-6213-2172

②は窓口・電話・HP で受付

06-6213-2171



参加費無料

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	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		13:15～15:00	
フォークダンスサークル		10:00～12:00	
太極拳同好会	月	10:00～11:30	○
社交ダンス		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	13:30～14:30	○
麗しき着付教室		13:30～15:30	
フラダンス（プルメリア）		13:00～14:00	
民謡研究会		13:30～15:30	
※コーラス （中央区コール・エトワール）	水	13:30～15:00	○
絵画教室		13:30～15:30	
民謡教室		13:30～15:30	
鉛筆画教室	木	13:30～15:30	○
歌謡教室		14:00～15:30	
箏曲教室(初級)		10:30～12:00	
箏曲教室		13:00～15:30	
ヨガ教室		10:00～11:30	
オカリナサークルハッピーーナ	金	10:00～12:00	○
健康いろいろエクササイズ教室		13:30～14:50	
カラオケ同好会	土	12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室		10:30～12:00	
尺八の広場		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。

Instagram

イベント情報や報告などを発信しています。
ぜひフォローしてください！



インスタグラムの取得、フォローをしたい方は、職員まで
お声がけください。

世代間交流 おもちゃ病院

日時:3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。

鉛筆画教室



寺井 博子さん

1月イベント報告

世代間交流

“今年もみんなで鬼は外”



1月31日(土)に【世代間交流フェスタ～今年もみんなで鬼は外】を開催しました。お面や恵方巻作り、鬼相撲や的当て・豆つかみ、大人も一生懸命になった鬼だるま落とし。おもちゃ病院のみなさんが作ってくださった手作りおもちゃ、昨年も大好評だったペタンク体験...1部2部共にたくさんの方が楽しい時間を過ごされました。ボランティアとして参加してくださった方々、ありがとうございました。