

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 卓球 A	10:00 百歳体操講習会① 11:00 百歳体操講習会②		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 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 絵画コーラス	13:30 鉛筆画歌謡	13:30 歴史・健康ウォーキング 13:30 健康いろいろエクササイズ	12:00 13:00 力ラオケ 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	10:30 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 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 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 14:00 落語 「笑亭快朗」	13:30 健康いろいろ エクササイズ	13:30 将棋大会 (世代間交流)	
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 骨盤エクササイズ	10:30 老人クラブ ペタンク抽選会			
	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	13:30 鉛筆画歌謡		12:00 力ラオケ	
22	23	24	25	26	27	28	
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 10:30 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 13:30 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 シニア向けスマホ講座	13:30 健康けん玉 13:30 健康いろいろ エクササイズ	12:00 13:00 力ラオケ 尺八の広場	
29	30	31					
休館日	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	※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。 ※センターに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、センターより発行日より受付けています。 ☎06-6213-2172				
	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

先着順

相続税・贈与税の基礎知識セミナー

「何から始めればいいかわからない」という方こそ、
ぜひご参加ください。元気な内だからこそできる相続
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

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。
元気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步!

～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。

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

※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

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！

先着順

落語『笑亭快朗』

わろうていかいろう
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)

参加費無料

申 込: 窓口・電話で受付

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



※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		第2・4 10:00～11:30	○
オカリナサークルハッピーリーナ	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。

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。

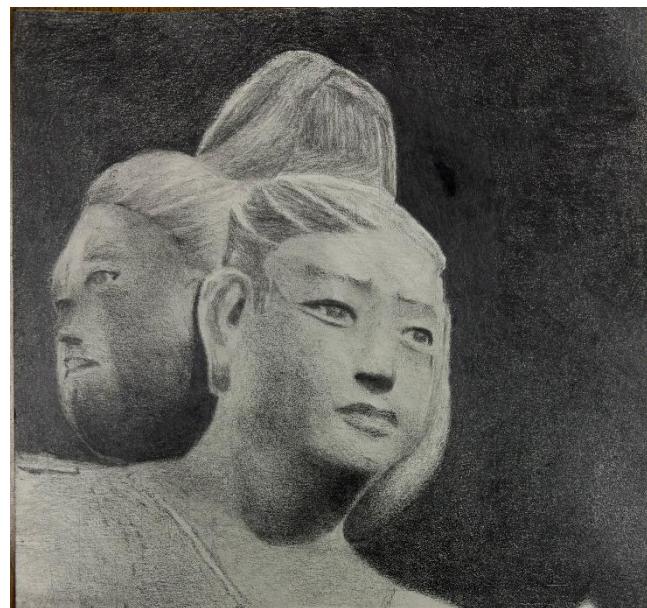
世代間交流 おもちゃ病院

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。