

# 2026年4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
休館日			13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	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 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
			5	6	7	8
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)	10:00 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 健康の～びのび体操	13:30 民踊	13:00 箏曲 14:00 歌謡舞踊 ショー	13:30 サザエさん一家から 学ぶ相続	12:00 カラオケ
12	13	14	15	16	17	18
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 骨盤エクササイズ	10:30 講師世話役 連絡会	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	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡		12:00 カラオケ
19	20	21	22	23	24	25
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)	10:00 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 民踊	13:00 箏曲 13:30 ヤクルト 健康セミナー	13:30 健康茶(がく)けん玉 13:30 老人クラブ三役会	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
26	27	28	29	30		
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				
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付				

【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4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。

## 4月1日から利用証の更新を行います!

- 連絡先等変更がある方は受付でお申し出ください。
- 初めて老人福祉センターを利用される方、再発行を希望される方の手続きは随時行っています。
- 身分証明書（マイナンバーカード・健康保険証等）を必ずご持参ください。



### 歌謡舞踊ショー **先着順**

聞き慣れた歌謡曲を聞き舞踊を見て脳を活性化！  
ショーの中で行う健康づくりの体操もあります！

日時: **4月9日(木)**  
午後2時～3時

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 岡原 恵子さん(主宰)

踊るO・Y・G(おやじの会)

定員: 25名(要申込・**先着順**)

申込: 窓口・電話で受付

**参加費無料**



### サザエさん一家から学ぶ相続 **先着順**

「普通家庭で起きる相続争い」、「今からやっておくべき相続対策」、「サザエさん一家から学ぶやさしい相続」、これら3つの話をもとに、大切な人のために知っておきたい相続の基本をやさしく解説いたします。

日時: **4月10日(金)**  
午後1時30分～3時

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**

### ヤクルト健康セミナー **先着順**

生活習慣病とその予防

～放っておけないサイレントキラー～(血管年齢測定)

日時: **4月23日(木)**  
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: **4月14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!



# 健康楽(がく)けん玉!!

先着順

けん玉は、脳と体をいきいきさせる“やさしい全身運動”です。  
初めてのの方は「できた!」の喜びを、経験者の方はご自身のペースで技の上達を楽しめます。  
年2回(9月、3月)の認定試験にも、できる範囲で挑戦できます。

日時: **4月24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 健康けん玉指導員

中田 勝仁 さん

定員: 15名(要申込・先着順)

参加費無料

申込: 窓口・電話で受付

※貸出用けん玉をご用意していますので、  
どなたでも安心してご参加いただけます。

# 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: **4月8日・22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

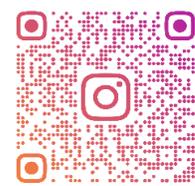
申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

# 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!



CHUO\_MINAMI\_ROUCEN

# 骨盤エクササイズ

抽選

日時: **4月15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: 4月6日(月) ← 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

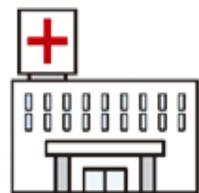
参加費無料

※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。

# 世代間交流

# おもちゃ病院



日時: **4月4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!



# 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。

※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。

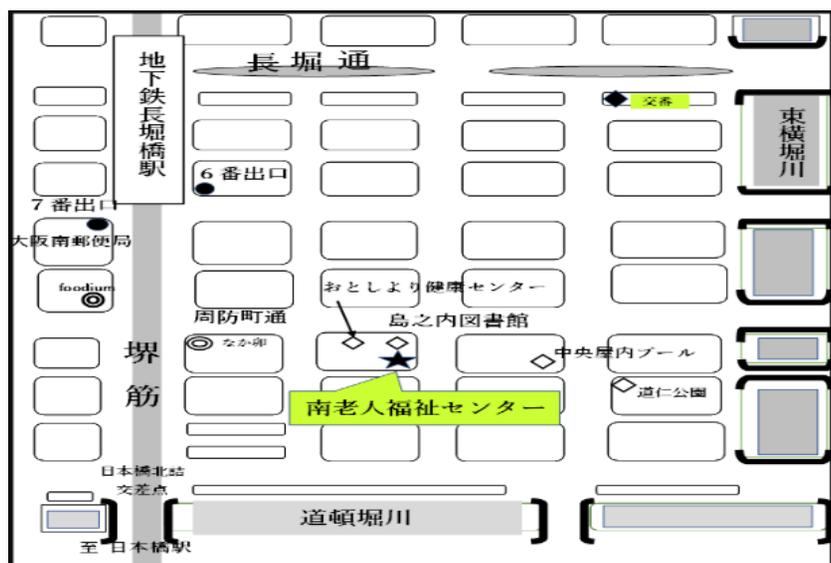
**注意** ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

## 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		第1～5	12:00～13:50	○
卓球ひろば C		14:00～15:50	○	
大正琴	月	第3	13:15～15:00	○
フォークダンスサークル	月	第1・3	10:00～12:00	○
太極拳同好会	月	第2・4	10:00～11:30	○
社交ダンス	月	第3	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		毎週	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（プルメリア）		第2・4	13:00～14:00	○
民謡研究会	火	第3	13:30～15:30	○
※コース （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	木	第2・4	13:00～15:30	○
ヨガ教室	木	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	○
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



山本 明美 さん

## 2月イベント報告

### 必要になる前に知っておこう 「介護保険の住宅改修」



2月26日（木）に“必要になる前に知っておこう「介護保険の住宅改修」”を開催しました。

講座では、安全で安心して暮らすための住宅改修について説明がありました。

介護保険を利用するには介護認定が必要であり、認定内容によって工事できる内容が異なることなどを学びました。

参加者の多くは初めて聞く内容で、手すりの見本に実際に触れるなど、関心の高さがうかがえました。これからも皆さまの役立つ講座を開催したいと思いますので、ぜひ楽しみにお待ちください☆

※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、センター日より発行日より受け付けています。 ☎06-6213-2172