

2026年5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	
休館日	<p>※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</p>				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	
	3	4	5	6	7	8	9
休館日	みどりの日		こどもの日		振替休日		
					10:00 フォークダンス 13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康の〜びのび体操	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
10	11	12	13	14	15	16	
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	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付 15:00 老人クラブ 南総会	13:30 絵画 13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 シニア向け スマホ講座		12:00 カラオケ	
17	18	19	20	21	22	23	
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 区老連グラウンド ゴルフ大会抽選会	10:30 骨盤エクササイズ	10:30 老人クラブ 区老連役員会	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 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 紫外線 ケアセミナー 13:30 歴史・健康 ウォーキング	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場	
24	25	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	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	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 民踊	13:00 箏曲	13:30 健康楽(かく)けん玉	14:00 落語 「笑亭快朗」	

31

休館日

【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5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。



LINE

「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。

新館長・新職員よりごあいさつ

【新任】

館長 渡邊 一男
職員 甲斐 久美子

よろしくお祈いします



この度、令和8年4月1日付で、中央区南老人福祉センター館長に就任いたしました。

引き続き、地域の皆様に愛されるセンターを目指して、職員一同で尽力してまいります。

前任者同様、変わらぬご指導とご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

中央区東・南老人福祉センター合同事業 歴史・健康ウォーキング

先着順

日時: 5月22日(金)
午後1時30分～4時

【雨天の場合は、5月29日(金)に延期】

場所: 鶴見緑地公園散策コース(約4km)

集合場所: 大阪メトロ鶴見緑地駅改札前

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5月18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: 窓口で受付

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: 5月29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)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※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。

紫外線ケアセミナー

先着順

クイズや体験を通して、楽しく学ぶ紫外線セミナーです。普段は気づきにくい日差しの強さを、ワークショップで確かめてみましょう。毎日の外出を安心して楽しむための、肌と体を守るヒントをご紹介します。

日時: 5月22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: 資生堂ジャパン株式会社

ソーシャルエリアパートナー

定員: 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: 5月14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: 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: ～ネットやアプリを使ってみよう～
・スマホのインターネットで調べよう!
・スマホのアプリとは?
・アプリの追加について

定員: 20名(要申込・先着順)

参加費無料

申込: 窓口・電話で受付

※スマートフォンは1人1台貸出します。

落語『笑亭快朗』

わろうていかいろう

先着順

笑いは大きな健康効果があると言われてます。
有意義な時間をすごしましょう!

日時: 5月30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

骨盤エクササイズ

抽選

日時: 5月20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: 5月11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。

歌広場

おひとり様
大歓迎!!

事前申込み制
先着順

歌の苦手な人・得意な人
声の大きな人・小さい人
歌の好きな人集まれ～♪

日時: 5月12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!



世代間交流 おもちや病院

日時: 5月9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!



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: 5月13日・27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

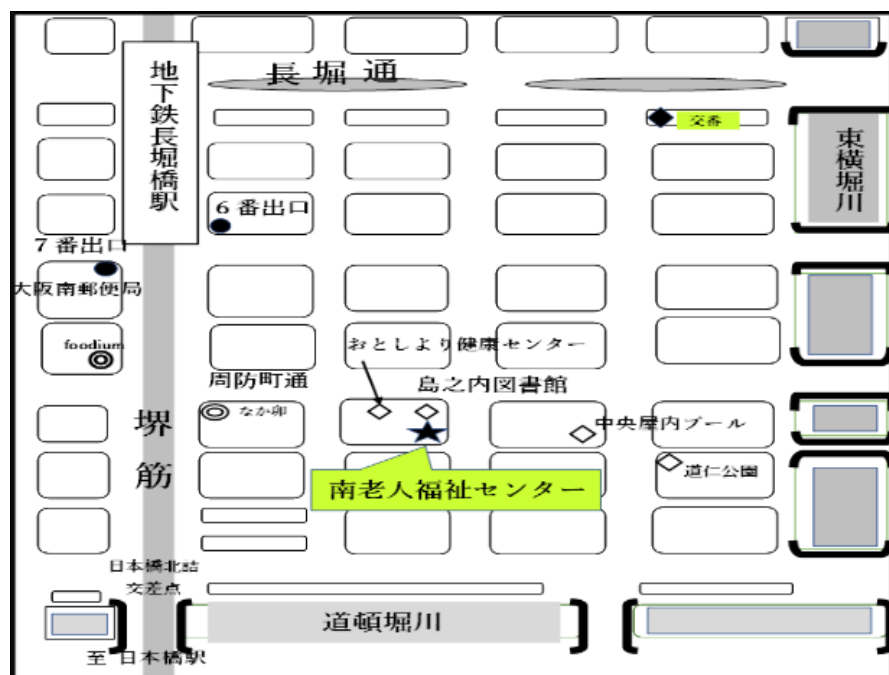
※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

重要! ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

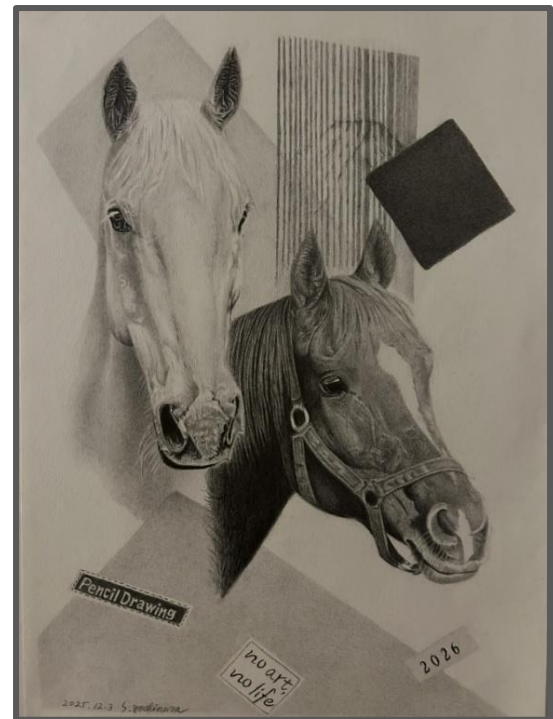
教室・同好会（他）案内

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		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	○
着付け教室		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		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		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ーナ	金	第1・3	10:00～12:00	○
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	10:30～12:30	○
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。



鉛筆画教室



吉村 清一さん

3月イベント報告

世代間交流事業

“将棋大会”



3月14日(土)に中央区子ども・子育てプラザと共催で「将棋大会」を開催しました。

日頃の練習の成果を子ども達が披露してくれました。真剣な勝負の中でも楽しみながら将棋に取り組んでいた様子が見られました。

子ども達はボランティアさんとの対局時、ボランティアさんからアドバイスをもらうなど将棋を通して世代間の交流があり、真剣勝負な時や時折笑い声が響く和やかな雰囲気でも有意義な時間となりました。

来年度も世代間交流事業を実施していきたいと思っておりますので、ボランティアにご興味のある方は是非、ご参加お待ちしております。

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