

2026年6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
休館日	10:00 10:00	10:00 10:40 11:20			10:00 10:00 10:40 11:20	
	12:00 14:00	13:30	13:30 13:30	13:30 14:00		12:00 13:00
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 10:00	10:00 10:40 11:20 10:30	10:30	10:00 10:30	10:00 10:40 11:20	
	12:00 14:00	13:00 13:30	13:30	13:00	13:30	12:00
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00 10:00	10:00 10:40 11:20	10:30	①10:00 ②10:30 ③11:00	10:00 10:00 10:40 11:20	
	12:00 14:00 13:15 13:30	13:30	13:30 13:30	13:30 14:00	14:00	12:00
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 10:00	10:00 10:40 11:20	10:30	10:00 10:30	10:00 10:40 11:20	10:30
	12:00 14:00	13:00 13:30	13:30	13:00 13:30	13:30	12:00 13:00
28	29	30	<p>※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・変更はできませんのでご了承ください。</p>			
休館日	10:00 10:00	10:00 10:40 11:20				
	12:00 14:00					

【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。



中央区南老人福祉センター センターだより 2026年6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。

NEW はじめての茶道体験

先着順

みて・点てて・味わう茶道体験!

日時: 6月12日(金)

午後1時30分～3時30分



場所: 中央区南老人福祉センター1階集会室

講師: 裏千家 師範 岩前 宗房さん

参加費: 300円(お抹茶、お菓子代)

(当日お釣りがないようご準備ください)

定員: 10名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付



※キャンセルの場合は、6月4日(木)までにご連絡下さい。

地域のスマホサポーターさんがお助けします!

先着順

スマホなんでも相談室

日時: 6月18日(木)

①午前10時～10時30分

②午前10時30分～11時

③午前11時～11時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

内容: 日頃のスマホ操作でわからないことを、お気軽にご相談ください。

※お1人様30分以内でお願いします。

講師: 地域のスマホサポーター

定員: ①②③各3名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※ご使用の携帯電話の機種(Android・iPhone)と具体的な相談内容をお聞きします。

ヤクルト健康セミナー

先着順

あなたの魅力を引き出す 四つ葉のクローバー
(野菜摂取測定)

日時: 6月25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 管理栄養士 小寺 実里さん

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: 6月9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!



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: **6月26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。



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: **6月10日・24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)

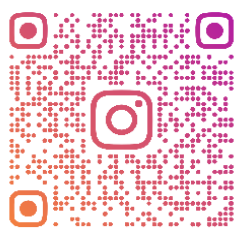
申込締切: 定員になり次第

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



CHUO_MINAMI_ROUCEN

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!

骨盤エクササイズ

抽選

日時: **6月17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: 6月8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: **6月6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!



予告

中央区南・東老人福祉センター合同事業

中央区高齢者囲碁将棋大会

日時: **7月30日(木)**

午前10時～午後4時

場所: 中央区南老人福祉センター

対象: 中央区内在住の60歳以上の男女のアマチュアの方

定員: 囲碁の部、将棋の部 各10名

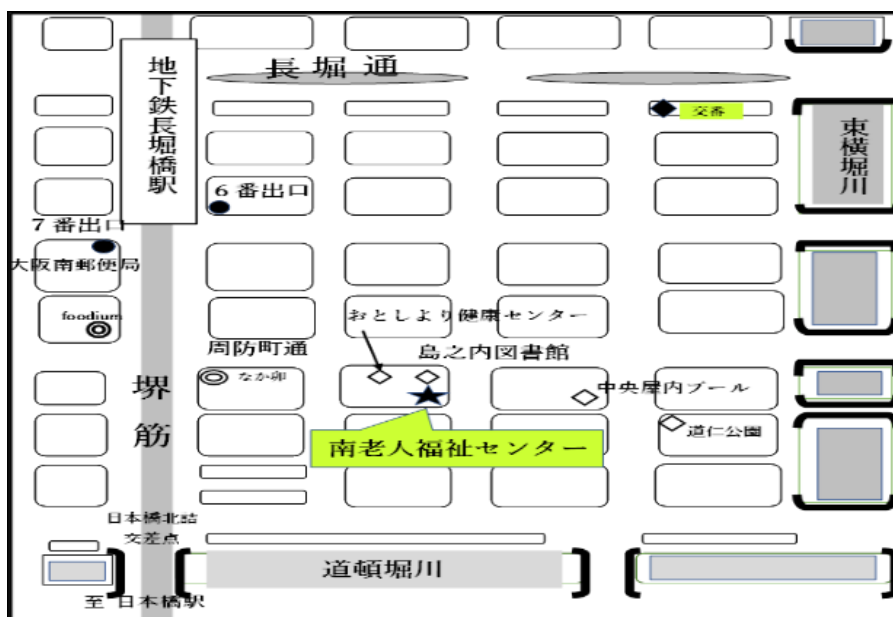
注意 ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

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	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 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	○
着付け教室	火 第2・4	13:30～15:30	○
フラダンス (プルメリア)	火 第2・4	13:00～14:00	○
民謡研究会	火 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		13:30～15:30	
民謡教室		13:30～15:30	
鉛筆画教室	木 第1・3	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	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	土 第1～4	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。



絵画教室



栖原 美代子さん

4月イベント報告

歌謡舞踊ショー



4/9(木)に歌謡舞踊ショーが開催されました！

着物での踊りを通して、春の訪れを感じられるひとときとなりました。

出演者の踊りはもちろん、早口言葉でマイクを回したり、「水戸黄門体操」をみんなで行ったりと、観るだけでなく参加して楽しめる内容に♪

終盤はマツケンサンバで締めくり、「一緒に踊りたかった！」という声も聞かれ、会場は大いに盛り上がりました！

参加された皆さまにとって、楽しく有意義な時間となっていれば嬉しいです。