

2026年7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 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 13:30 シニア向け スマホ講座		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	10:00 フォーク ダンス	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	10:30 ゆっくり尺八
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:00 フラダンス 13:30 着付け教室	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 13:00 尺八の広場
19	20	21	22	23	24	25
休館日		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	10:00 夏祭り① 11:00 夏祭り② 12:00 夏祭り③
		13:30 民研	13:30 民踊	13:00 箏曲	13:30 健康楽(がく)けん玉	
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:00 太極拳	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		10:00 中央区高齢者 囲碁将棋大会	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	13:15 大正琴	13:00 フラダンス 13:30 着付け教室		16:00 中央区高齢者 囲碁将棋大会 準備		

【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・年未年始

【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7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。

中央区子ども・子育てプラザ、南老人福祉センター、南老人クラブ連合会共催行事

先着順

みんな集まれっ！笑顔弾ける“夏祭り”

日時: 7月25日(土)

① 午前10時～

② 午前11時～

③ 午前12時～(最終受付12:15)

参加費無料

定員: 各60名(要申込・先着順)

対象: 当館利用登録者どなたでも

申込: 窓口・電話で受付

内容: お楽しみ抽選会、工作コーナー、
ゲームコーナー、ぷかぷかすくい等

おなじみのヤクルトさんも来てくれます☆
大人も楽しめる内容が盛りだくさん♪

中央区南・東老人福祉センター合同事業

先着順

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

(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: 7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!

シニア向けスマホ講座

先着順

日時: 7月9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: ～スマホのセキュリティについて～

・安心してスマホを使用するための基本を知る
・スマホのトラブルと対策を知る

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。

※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

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: **7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)

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。



骨盤エクササイズ

抽選

日時: **7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: 7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。

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: **7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。

世代間交流

おもちゃ病院



日時: **7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!



予告

中央区子ども・子育てプラザ、南老人福祉センター共催行事

世代をつなぐ、けん玉交流会

日時: **8月8日(土)**
午前10時～11時

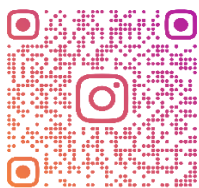


場所: 中央区南老人福祉センター大広間

対象: 老人福祉センター、子ども・子育てプラザ利用者

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

※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。

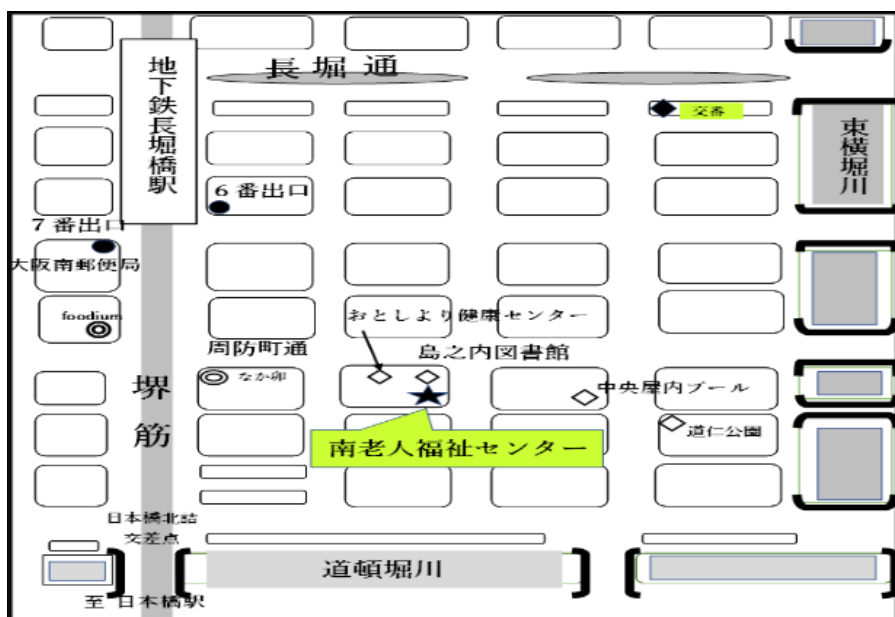
注意 ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

教室・同好会（他）案内

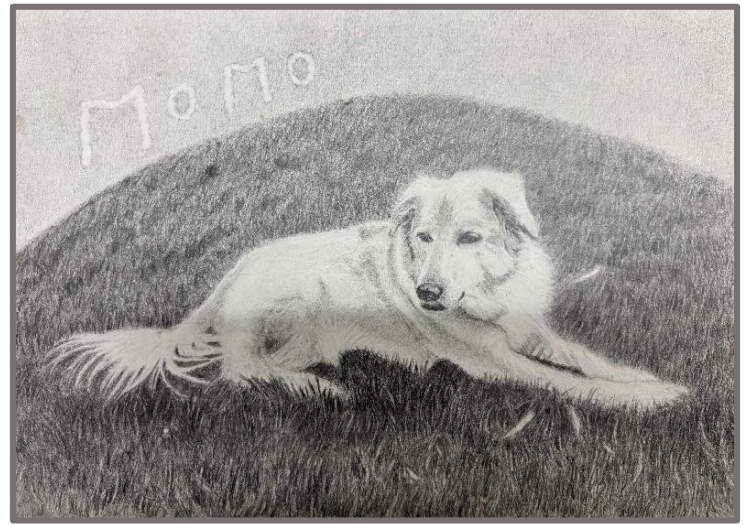
教室・同好会	開催日	時間	募集	
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	自由参加	
卓球ひろば A	月	10:00～11:50	○	
卓球ひろば B		第 1～5		12:00～13:50
卓球ひろば C		14:00～15:50		
大正琴	月	第 3	13:15～15:00	○
フォークダンスサークル	月	第 1・3	10:00～12:00	○
太極拳同好会		第 2・4	10:00～11:30	○
社交ダンス		第 3	13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火・金	毎 週	10:00～10:30	○
いきいき百歳体操 B		10:40～11:10	○	
いきいき百歳体操 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		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		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	○
カラオケ同好会	土	第 1～4	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



永田 民子さん

5月イベント報告

紫外線ケアセミナー



5/22(金)に紫外線ケアセミナーが開催されました！紫外線について、クイズを交えながら楽しく“日差しとのつきあい方”を学べる講座が開催されました。

紫外線を確認できるゴムブレスレットを使ったワークショップも行われ、参加者の皆さんは和やかな雰囲気の中で楽しみながら参加されていました。

楽しく紫外線について学び、これからの季節に役立つ知識を深める機会となりました♪