

2026年9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	
休館日			10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	シニアのための 自転車交通安全教室			10:00 10:00 10:40 11:20	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
			13:30	健康の～びの び体操	13:30 13:30	絵画 コーラス	13:30 14:00	鉛筆画 歌謡	13:00	茶道教室	12:00 13:00	カラオケ おもちゃ病院
6	7		8		9		10		11		12	
休館日	10:00 10:00	フォーク ダンス 卓球 A	10:00 10:40 11:20 10:30	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 歌広場	10:30	健康維持 シニア体操 (中央会館)	10:00 10:30	ヨガ 箏曲(初級)	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C	13:00 13:30	フラダンス 着付け教室	13:30	民踊	13:00	箏曲	13:30	シニア向け スマホ講座	12:00 14:30	カラオケ 音を楽しむコンサート ～オノキセキ～ (中央区民センター)
13	14		15		16		17		18		19	
休館日	10:00 10:00	太極拳 卓球 A	10:00 11:00	百歳体操 講習会① 百歳体操 講習会②	10:30	骨盤エクサ サイズ			10:00 10:00 10:40 11:20	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C	13:30	民研	13:30 13:30	絵画 コーラス	13:30 14:00	鉛筆画 歌謡	13:00	茶道教室	12:00	カラオケ
20	21		22		23		24		25		26	
休館日							10:00 10:30	ヨガ 箏曲(初級)	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	ゆっくり尺八
							13:00 13:30	箏曲 ゲーム交流会	13:30	健康楽(がく)けん玉 (認定試験)	12:00 13:00	カラオケ 尺八の広場
27	28		29		30							
休館日	10:00 10:00	太極拳 卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	健康維持 シニア体操 (中央会館)	※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。					
	12:00 14:00 13:15	卓球 B 卓球 C 大正琴	13:00	フラダンス	13:30	民踊						

【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





センターだより 2026年9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。

中央区子ども・子育てプラザ、南老人福祉センター共催行事

先着順

音を楽しむコンサート

～オトノキセキ～

日 時: 9月12日(土)

午後2時30分～3時15分

(開場: 午後2時予定)

※終了時刻は前後する場合があります。

場 所: J:COM中央区民センター

定 員: 100名程度(要申込・先着順)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

シニアのための

2026年の改正
ポイント!!

先着順

自転車交通安全教室

日 時: 9月2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

講 師: 南警察署交通課

定 員: 50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

日 時: 9月15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

オスス! ゲーム交流会

先着順

日 時: 9月24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

内 容: 大画面でボーリング&太鼓!

ゲーム機を使って楽しく健康づくり。

定 員: 12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

日 時: 9月8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!



世代間交流 おもちゃ病院

日時: 9月5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。

健康楽(がく)けん玉!!

先着順

日 時: 9月25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 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: 9月16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: 9月7日(月)

注意

持ち物: タオル、飲み物

※必ずご持参をお願いします。

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。

シニア向けスマホ講座

先着順

日 時: 9月11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: 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: ～スマホの詐欺対策～

- ・スマホの詐欺のリスクを知る
- ・スマホ詐欺への対策方法を知る

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。

健康維持シニア体操

先着順

日 時: 9月9日・30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

参加費無料

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。

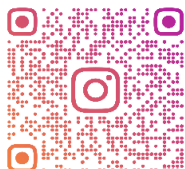
鉛筆画教室



村上 宏美さん

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

7月イベント報告

“中央区高齢者囲碁将棋大会”



7/30(木)中央区高齢者囲碁将棋大会を開催しました!

多くの方にご参加いただき、囲碁・将棋ともに熱戦が繰り広げられ、参加者の皆さんは真剣な表情で対局に臨まれていました。

囲碁や将棋を通して頭を使いながら交流を楽しみ、充実した一日となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

教室・同好会のご案内

教室・同好会	活動日	時間	会費等	備考	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45		ペアでお越しください。	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	琴城流	○
フォークダンスサークル		第 1・3	10:00～12:00	200/回	○
太極拳同好会		第 2・4	10:00～11:30	3,000/3 カ月	○
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	500/月	○
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	1,000/月	
民謡研究会		第 3	13:30～15:30	3,000/6 カ月	○
※コーラス (中央区コール・エトワール)	水	第 1・3	13:30～15:00	3,000/2 カ月	
絵画教室		第 1・3	13:30～15:30	1,000/月	○
民謡教室		第 2・4	13:30～15:30	3,000/6 カ月	○
鉛筆画教室	木	第 1・3	13:30～15:30	1,000/回	○
歌謡教室		第 1・3	14:00～15:30	1,500/2 カ月	○
箏曲教室(初級)		第 2・4	10:30～12:00	2,000/月	生田流 筑紫会 ○
箏曲教室		第 2・4	13:00～15:30	2,000/月	生田流 筑紫会 ○
ヨガ教室		第 2・4	10:00～11:30	1,000/月	○
オカリナサークルハッピーリーナ	金	第 1・3	10:00～12:00	500/回	○
茶道教室 		第 1・3	13:00～16:00	1,000/回	裏千家 ○
カラオケ同好会	土	第 1～4	12:00～16:00	1,500/入会金のみ	○
ゆっくり尺八教室		第 4	10:30～12:00	300/月	初級者
尺八の広場		第 4	13:00～16:00	1,000/入会金	中級者

※教室・同好会に見学・入会希望の方は、事前にご連絡ください。

※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象となります。