

2026年10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
休館日	※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。			13:30 14:00	鉛筆画 歌謡	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 13:00 13:30 茶道教室 歴史・健康 ウォーキング 12:00 13:00 カラオケ おもちゃ病院
4	5	6	7	8	9	10
休館日	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C	10:00 10:40 11:20 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	10:00 10:30 ヨガ 箏曲(初級) 13:00 箏曲	10:00 10:40 11:20 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	12:00 カラオケ
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スポーツの日 		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 13:00 フラダンス 着付け教室	8:30 10:30 親善グラウンド ゴルフ大会 健康維持 シニア体操 (中央会館) 13:30 民踊	10:00 10:00 10:40 11:20 フォーク ダンス 13:00 14:00 鉛筆画 歌謡	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 13:00 茶道教室 12:00 カラオケ
18	19	20	21	22	23	24
休館日	10:00 10:00 12:00 14:00 13:15 13:30 フォーク ダンス 卓球 A 卓球 B 卓球 C 大正琴 社交ダンス	10:00 10:40 11:20 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 13:30 民研	10:30 13:30 13:30 骨盤エクササイズ 絵画 コーラス	10:00 10:30 13:00 ヨガ 箏曲(初級) 箏曲	10:00 10:40 11:20 13:30 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 健康楽(がく)けん玉	10:30 12:00 13:00 ゆっくり尺八 カラオケ 尺八の広場
25	26	27	28	29	30	31
休館日	10:00 10:00 12:00 14:00 太極拳 卓球 A 卓球 B 卓球 C	10:00 10:40 11:20 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 13:00 フラダンス 着付け教室	10:30 15:00 健康維持 シニア体操 (中央会館) 文化祭準備	10:00 文化祭	10:00 10:40 11:20 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	14:00 落語 「笑亭快朗」

【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10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。

文化祭

日時: **10月29日(木)**

作品展、発表会: 午前10時～午後4時

お茶席: 1部 10:30～11:30

2部 11:30～12:30

3部 13:00～14:00

4部 14:00～15:00

定員: 各10名(要申込・先着順)

※お茶席の前売り券は10月1日(木)から数量限定・先着順(窓口にて)販売いたします。

1枚・300円(お抹茶・お菓子代) キャンセルの場合、返金は10/20(火)まで可。

皆さんの日頃の活動の成果を披露する展示会と発表会です！
ぜひ、お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

場所: 中央区南老人福祉センター

申込: 不要。

観覧の方は直接会場へお越しください。

☆最後に抽選会もあります☆

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: **10月2日(金)**

午後1時30分～4時

【雨天の場合は、10月9日(金)に延期】

コース: 阿倍野レトロ散歩(約3.5km)

～街道と伝説をたどる健康ウォーク～

集合場所: 近鉄 大阪阿部野橋駅 西改札口前

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9月29日(火)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

落語『笑亭快朗』

わろうていかいろう

先着順

日時: **10月31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

おひとり様
大歓迎!!

歌広場

事前申込み制

先着順

日時: **10月13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

日 時:10月23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:10月21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:10月10日(土)

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。

中央区高齢者のいきがいと健康づくり推進事業

先着順

親善グラウンドゴルフ大会

日 時:10月14日(水)少雨決行

午前8時30分～午後4時

場 所:矢橋帰帆島公園グラウンドゴルフ場
(滋賀県草津市)

内 容:中央区親善グラウンドゴルフ大会

定 員:50名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費:3,500円

申 込:9月16日(水)から窓口で受付

定員になり次第終了

申込締切日:定員になり次第締切

健康維持シニア体操

先着順

日 時:10月14日・28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。

絵画教室



中岸 昭和さん

世代間交流

おもちゃ病院

日時:10月3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。

8月イベント報告

“世代をつなぐ、けん玉交流会”



8/8(土)世代間交流事業「世代をつなぐ、けん玉交流会」が開催しました!「たこ焼き一丁」や「灯台リレー」など、けん玉を使ったゲームや技にみんなで挑戦!

参加者同士で声を掛け合いながら、楽しく交流しました。最後は、みんなでけん玉をつないで大きな輪をつくり、声を合わせて「I LOVE けん玉!」会場が一体となり、大盛り上がりとなりました!けん玉を通して一緒に楽しみ、世代を超えた交流を深めることができました。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました!

教室・同好会のご案内

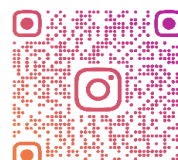
教室・同好会	活動日	時間	会費等	備考	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45		ペアでお越しください。	自由参加
卓球ひろば A	月	10:00～11:50			○
卓球ひろば B		12:00～13:50			
卓球ひろば C		14:00～15:50			
大正琴		第 3	13:15～15:00	琴城流	○
フォークダンスサークル		第 1・3	10:00～12:00	200/回	○
太極拳同好会		第 2・4	10:00～11:30	3,000/3 カ月	○
社交ダンス		第 3	13:30～15:30		○
いきいき百歳体操 A	火・金	毎 週	10:00～10:30		○
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	○
箏曲教室		第 2・4	13:00～15:30	2,000/月	○
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 NEW		第 1・3	13:00～16:00	1,000/回	○
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。

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