

2026年11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	7
休館日	10:00 フォークダンス 10:00 卓球 A				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		13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:00 茶道教室 13:30 健康の〜びのび体操	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
8	9	10	11	12	13	14
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 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 着付け教室	13:30 民踊 14:00 弦楽四重奏による 生演奏 (中央会館)	13:00 箏曲	13:30 コーラス	12:00 カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
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 骨盤エクササイズ		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 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	13:30 民研	13:00 いきいき 発表会 (中央会館) 13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:00 茶道教室	12:00 カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
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	10:30 ゆっくり尺八
		13:00 フラダンス 13:30 着付け教室	13:30 民踊	13:00 箏曲	13:30 健康楽(がく)けん玉	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
29	30					
休館日	10:00 卓球 A	※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。				
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C					

【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11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共催行事

先着順

弦楽四重奏による生演奏

ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロが奏でる美しく調和のとれた音色で、心いやされるひとときをお過ごしください。

日時: 11月11日(水)

午後2時～3時(開場:午後1時30分)

場所: 中央会館ホール

演奏者: 弦楽四重奏団 あいあい

対象: 市内在住60歳以上の方、中央区子ども・子育てプラザ利用の乳幼児と保護者

定員: 100名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

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: 11月27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。



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: 11月10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!

健康維持シニア体操

先着順

日時: 11月11日・25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

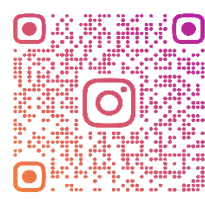
申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

Instagram

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



初めは操作に戸惑う様子も見られましたが、参加者同士で声を掛け合ったり、応援したりしながら、楽しんでゲームに取り組んでいました。ゲームを通して自然と会話も生まれ、笑顔あふれる交流の時間となりました。

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	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		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。