

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。お出かけの前に開催状況をご確認ください。



J:COM中央区民センター

申込先・問合せ 久太郎町1-2-27 ☎6267-0201
HP <https://www.osakacommunity.jp/chuo/>

区民ギャラリー

期 間	内 容	出展団体
8/10(火)～8/20(金)	写真	高大 写楽会
8/23(月)～9/3(金)	写真	ひまわり会

区民ギャラリー出展者募集

対 象 区内在住・在勤の方で構成されるグループ

展示期間 令和4年4月4日(月)～令和4年10月7日(金)

展示場所 中央区役所1階 展示スペース

申込書 8月1日(日)～9月7日(火)に配布

応募期間 9月1日(水)～9月7日(火)

申込み 窓口(申込み多数の場合抽選)

※申込用紙はJ:COM中央区民センターで配布のほか、ホームページからもダウンロードできます。

大人のチアダンス教室

楽しいチアダンスで体幹を鍛え、健康づくりやけがの防止に役立てましょう。

と き 9月6日・27日、10月11日・25日、11月1日・8日・15日・29日、12月6日・13日・20日・27日(全月曜日) 10:30～12:00

※1年間を通して受講していただけます。

参加費 7,200円(全12回分)

講 師 松本 純子先生 対 象 女性

準備物 動きやすい服装と飲み物、タオル、足に合った運動靴(サンダル不可)

会 場 大阪市立中央会館(島之内2-12-31)ホール

定 員 30名(申し込み先着順)

申込み J:COM中央区民センター(窓口・電話)

締切り 定員になり次第終了

東老人福祉センター

申込先・問合せ 農人橋1-1-6 ☎6941-7719

ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ

と き 8月10日(火) 10:00～11:00

と ころ 中央区東老人福祉センター

対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証が必要です)

内 容 「免疫」についての講話とエクササイズ

講 師 イチロー整骨院 派遣講師

費 用 無料 定 員 20名(要申込・先着順)

申込み 電話・窓口にて

締切り 定員になり次第終了

南老人福祉センター

申込先・問合せ 島之内2-12-6 ☎6213-2172

食の話と体操

と き 8月20日(金) 13:30～15:00

と ころ 中央区南老人福祉センター

対 象 市内在住の60歳以上の方

講 師 大阪ガスグループ福祉財団派遣講師

費 用 無料 定 員 20名(要申込・先着順)

その他 動きやすい服装・水分補給用の水等

申込み 電話・窓口にて

締切り 定員になり次第終了

中央会館

申込先・問合せ 島之内2-12-31 ☎6211-0630

フラダンス教室

と き 8月20日・27日、9月3日・10日・24日、10月15日・22日、11月5日・12日・26日 13:30～15:00(金曜日 全10回)

対 象 女性 講 師 辻 節子先生

費 用 6,000円(全10回分)

定 員 30名(要申込・先着順)

申込み 電話・窓口にて

太極拳教室

と き 8月19日・26日、9月9日・16日・30日、10月7日・21日、11月4日・18日・25日 18:30～20:00(木曜日 全10回)

対 象 どなたでも

講 師 橋本 誠先生・橋本 三恵先生

費 用 6,000円(全10回分)、体験参加1回800円

準備物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、タオル

定 員 各30名(要申込・先着順)

申込み 電話・窓口にて

中央区子ども・子育てプラザ

申込先・問合せ 島之内2-12-6 ☎6213-2171

天文あそび

虹が見える箱を作ろう&惑星まで紙ひこうきを飛ばそう

と き 8月8日(日・祝) 10:00～12:00

対 象 4歳以上の子どもと保護者

※小学生以上は子どものみ参加可

講 師 和歌山大学教育学部 教職大学院教授 富田晃彦氏

費 用 無料 定 員 20名(要申込・先着順)

申込み 電話にて(7月25日(日)より受付)

締切り 定員になり次第終了

中央区社会福祉協議会 ふれあいセンターもも

申込先・問合せ 上本町西2-5-25 ☎6763-8139 FAX 6763-8151 E-mail chuo-tiiki-katudow@shakyo-osaka.jp

社会参加したい方集まれ～! / 退職された方!これから活躍したい方!大募集!!

社会参加と健康について考える ～正しいウォーキングでまちあるき～を開催します!

社会参加と健康について考える全4回の講座です。今後も健康で活躍したいと思っている方を募集します。講座終了後、自身の興味のある企画メンバー募集やボランティア活動のご案内をしますので、積極的にご参加ください。

①講義「健康寿命の延伸、社会参加について」 講 師:関西国際大学教育学部教育福祉学科講師 岩本 裕子氏

②正しい歩き方講座「ウォーキングの極意を学ぶ」 講 師:スポーツクラブNAS 株式会社RUNNING BASE大阪城 支配人 山本 芳弘氏

③まちあるき「中央区の歴史めぐり」 講 師:男性ボランティアグループ「年中夢夢隊」代表 青木 善雄氏

④ふりかえり&交流会「社会参加と健康について考える」

と き 8月24日(火) 10:00～12:00

と き 8月31日(火) 10:00～12:00

と き 9月7日(火) 10:00～12:00

と き 9月14日(火) 10:00～12:00

●60歳以上のまだまだ活躍できる!と感じている方

対象 ●基本、①8/24(火)と④9/14(火)に参加できる方

●講座終了後立ち上げ予定「ボランティアグループ年中夢夢隊jr.企画」への参加を検討していただける方

締切り 8月14日(土)

申込み 申し込み方法:電話、メール、右記申込フォーム

☎6763-8139 E-mail tiiki@eos.ocn.ne.jp

(メールの場合は①氏名②住所③電話番号を明記の上、お申込みください)

申込みフォーム▶

島之内図書館

申込先・問合せ 島之内2-12-31 ☎6211-3645

島之内図書館からのお知らせ

*図書ボランティア(高齢者福祉施設)募集

島之内図書館を拠点とするボランティアグループに参加し、紙芝居実演などの図書ボランティア活動をしてくださる方を募集します。原則として以下の講座を全回ご受講ください(全3回)。

活動場所 おとしより健康センター(第3土曜日) 特別養護老人ホームさくら(第2、第3土曜日)

と き ①10月15日(金) ②10月22日(金) ③10月29日(金) 各回10:00～12:00

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または延期される場合があります。

場 所 大阪市立中央図書館(西区北堀江4-3-2)

定 員 5名程度(申込先着順)

申込み 電話、来館 締切り 10月5日(火)

移動図書館まちかど号

と き 8月21日(土) 10:00～11:10

と ころ 大阪市文化財協会難波宮調査事務所(法円坂1-6)

問合せ 中央図書館自動車文庫 ☎6539-3305