

中央区南老人福祉センター センターだより 2024年11月号



資生堂

いきいき美容教室

先着順

化粧のちからで介護予防。健康寿命をのばして、いつまでも
元気に、楽しく、美しく！

日 時: **11月21日(木)**
午前10時～正午



場 所: 中央区南老人福祉センター

講 師: 資生堂ジャパン株式会社

ソーシャルエリアパートナー

定 員: 20名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

シニア向けスマホ講座

先着順

日 時: **11月28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: スマホデビューからもう一歩！
～LINEとスマホ決済を活用しよう～
LINEとPayPayを中心に体験

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。



落語『笑亭快朗』

わろうていかいろう

先着順

日 時: **11月22日(金)**
午後2時～4時



場 所: 中央区南老人福祉センター

演 者: 鶴々亭ひろ坊他のアマチュアの方

内 容: 笑いは大きな健康効果があると
言われています。有意義な時間を
すごしましょう！

定 員: 30名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

健康けん玉!!

先着順

けん玉を楽しみながら、脳を活性化し集中力をアップ
させ、体幹を鍛え健康維持増進を目指しませんか？

日 時: **11月29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

中田 勝仁 さん、坂田 愛子 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



※事前申込み制

歌広場

先着順

♪楽しく歌っていきいきと!♪

日 時:11月12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:50名(要申込・先着順)

申 込:窓口・電話で受付

健康維持シニア体操



日 時:11月13日(水) 抽選

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:25名(要申込・抽選)

申込締切:11月2日(土)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

日 時:11月27日(水) 先着順

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

骨盤エクササイズ

先着順

骨盤底筋を鍛えると尿漏れ予防に効果があります。骨盤周りの筋力アップに役立つ体操をみんなで学びましょう!!

日 時:11月6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・先着順)

持ち物:タオル、飲み物

参加費無料

※必ずご持参お願いします。

申 込:窓口・電話で受付

※キャンセル待ちの方がおられますので欠席される場合は、必ずご連絡ください。



中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
中央区東・南老人福祉センター合同事業

ウィンターコンサート♪ ～秦コータロー凱旋ライブ2024～

日 時:12月4日(水)

午後2時～3時(開場:午後1時30分)

場 所:中央会館(住所:島之内2-12-31)

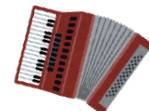
内 容:アコーディオンとピアノの演奏

定 員:100名(要申込・先着順)

【東・南 各50名】

申 込:窓口・電話で受付

参加費無料



数独チャレンジ!



受付時間:午前10時～正午

午後1時～4時30分

- ・プリントは、どなたも同じ問題になります。
- ・答え合わせは、各自でしていただきますようお願いいたします。

世代間交流

おもちゃ病院



日時:11月2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!



2024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
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。				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 13:30 健康いろいろ エクササイズ	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
3	4	5	6	7	8	9
休館日	振替休日	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康の〜びのび体操	10:30 骨盤エクササイズ 13:30 絵画 13:30 コーラス	鉛筆画 13:30 歌謡	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
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A 12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	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 13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	10:30 健康維持 シニア体操 13:30 絵画 13:30 民踊	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級) 13:00 箏曲	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 13:30 健康いろいろ エクササイズ	9:30 コーラス 10:00 ゆっくり尺八 12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
17	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 フォークダンス 10:00 卓球 A 12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 民研	13:00 いきいき 発表会 13:30 絵画	10:00 資生堂いきいき 美容教室 13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 14:00 落語	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 太極拳 13:30 社交ダンス	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	10:30 健康維持 シニア体操 13:30 民踊	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級) 13:00 箏曲 シニア向け スマホ講座	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康けん玉	

※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

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		12:00～13:50	
卓球ひろば C		14:00～15:50	
大正琴		13:15～15:00	○
フォークダンス		10:00～12:00	○
健康太極拳	月	10:00～11:30	○
社交ダンスひろば		13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火・金	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	13:30～14:30	○
着物着付け		13:30～15:30	○
フラダンス（ブルメリア）		13:00～14:00	
民謡研究会		13:30～15:30	○
※コーラス （中央区コール・エトワール）	水	13:30～15:00	○
絵画		13:30～15:30	○
民謡		13:30～15:30	
NEW 鉛筆画	木	13:30～15:30	○
歌謡教室		14:00～15:30	○
箏曲(初級)教室		10:30～12:00	○
箏曲教室		13:00～15:30	
ヨガ教室		10:00～11:30	○
オカリナサークルハッピーーナ	金	10:00～12:00	○
注目 健康いろいろエクササイズ		13:30～14:50	○
カラオケ同好会	土	12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室		10:00～12:00	○
尺八の広場		13:00～16:00	○

※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象になります。

- ・○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。

重要!

※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

絵画教室



山内 泰子 さん



Instagram

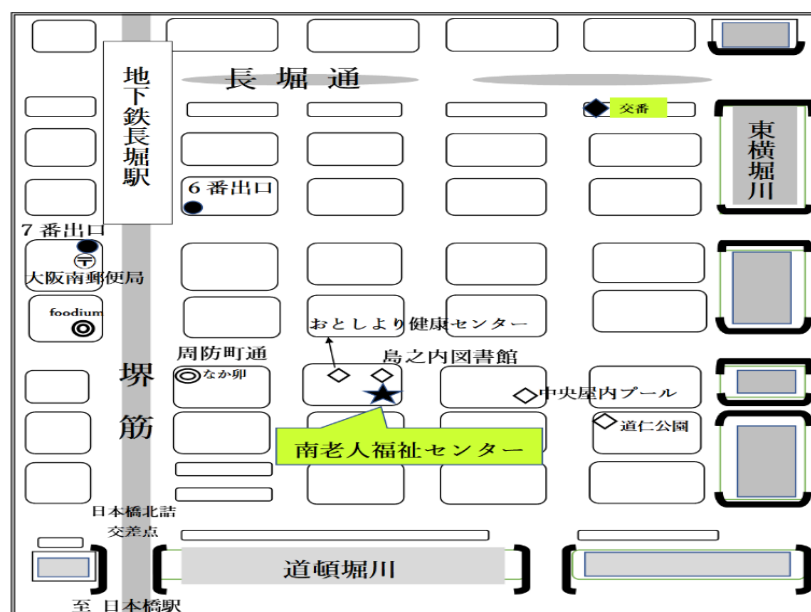
Instagram始めました!

イベント情報や報告などを発信しています。フォローしてね!

LINE@ でお友達登録をお願いいたします。



中央区社会福祉協議会
「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。



【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**利用証提示**をお願いいたします。

ご案内

