

中央区南老人福祉センター センターだより 2024年12月号



施設見学!! ヤクルト工場見学

抽選

日時: 12月27日(金) 午前9時45分出発～午後3時30分帰着予定

おとしより健康センター前 午前9時40分集合 ※時間厳守

定員: 17名(要申込・抽選) マイクロバス1台

対象: 市内在住の60歳以上の方

参加費: 2,230円(昼食代・保険代)

昼食は旬彩レストラン デルパパ(バイキング)

受付期間: 11/18(月)～11/28(木)までに窓口・電話で受付

(お申込みは、利用者様ご自身でお願いします。)

抽選後、当選者に連絡します。

当選後12/20(金)までに参加費を徴収します。



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

先着順

ウィンターコンサート♪ ～秦コータロー凱旋ライブ2024～

シンガーソングライター「キクチタケシ」とコラボ決定!!

日時: 12月4日(水)

参加費無料

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



明治セミナー

先着順

チョコレートの世界へ ようこそ!

原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界をご紹介します。テイasting体験もあります。

日時: 12月12日(木)

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: 株式会社明治 食育担当

定員: 25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:12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: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

抽選

日 時:12月11日・25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

内 容:自然と笑顔あふれる体操です。

ゆっくり心と体を整えましょう!



定 員:25名(要申込・抽選)

申 込:窓口・電話で受付

申込締切日:12月2日(月)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

参加費無料

※キャンセル待ちの方がおられますので、当選後に欠席される場合は、必ずご連絡ください。

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:12月18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。



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:12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

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



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:12月7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みましょう!



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	第 1・ 2・3・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	○
フォークダンス		第 1・3	10:00～12:00	○
健康太極拳		第 2・4	10:00～11:30	○
社交ダンスひろば		第 2～4	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	○
着物着付け		第 2・4	13:30～15:30	／
フラダンス（ブルメリア）		第 2・4	13:00～14:00	○
民謡研究会		第 3	13:30～15:30	／
※コーラス （中央区コール・エトワール）	水	第 1・3	13:30～15:00	○
絵画		第 1～3	13:30～15:30	／
民謡		第 2・4	13:30～15:30	○
鉛筆画	木	第 1・3	13:30～15:30	○
歌謡教室		第 1・3	14:00～15:30	○
箏曲(初級)教室		第 2・4	10:30～12:00	○
箏曲教室		第 2・4	13:00～15:30	○
ヨガ教室		第 2・4	10:00～11:30	○
オカリナサークルハッピーーナ	金	第 1・3	10:00～12:00	○
健康いろいろエクササイズ		第 1・3	13:30～14:50	○
カラオケ同好会	土	第 1～3	12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室		第 4	10:00～12:00	○
尺八の広場		第 4	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



中岸 昭和さん



Instagram

Instagram始めました!

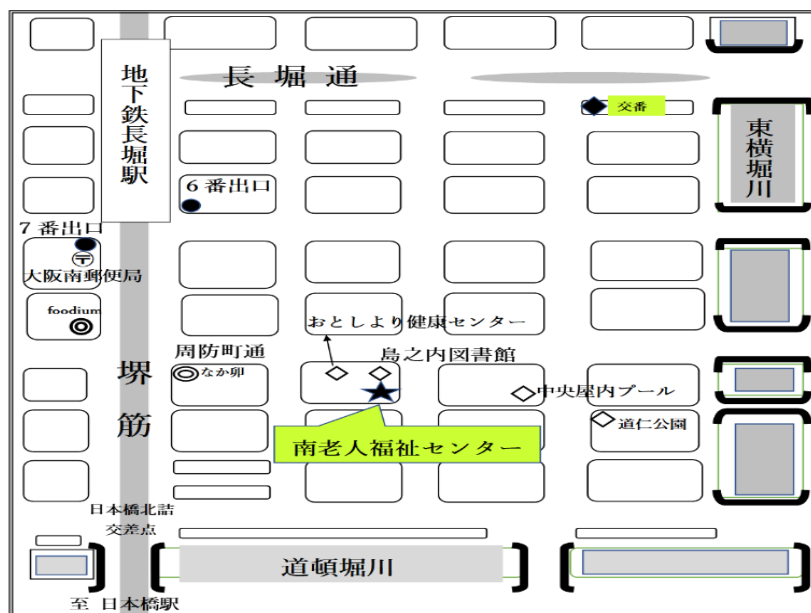
イベント情報や報告などを発信しています。フォローしてね!

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



2024年12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	フオークダンス	10:00	百歳体操 A					10:00	百歳体操 A		
	10:00	卓球 A	10:40	百歳体操 B					10:40	百歳体操 B		
	10:00	卓球 A	11:20	百歳体操 C					11:20	百歳体操 C		
	12:00	卓球 B	13:30	健康の～びのび体操	13:30	絵画	13:00	箏曲	13:30	健康いろいろ	12:00	カラオケ
	14:00	卓球 C			13:30	コーラス	13:30	鉛筆画	エクササイズ	13:00	おもちゃ病院	
					14:00	ウィンターコンサート	14:00	歌謡				
8	9		10		11		12		13		14	
休館日	10:00	太極拳	10:00	百歳体操 A	10:30	健康維持	10:00	ヨガ	10:00	オカリナ		
	10:00	卓球 A	10:40	百歳体操 B		シニア体操	10:30	箏曲(初級)	10:00	百歳体操 A		
			11:20	百歳体操 C					10:40	百歳体操 B		
	12:00	卓球 B	13:00	フラダンス	13:30	絵画	13:00	箏曲	11:20	百歳体操 C		
	14:00	卓球 C	13:30	着物着付け	13:30	民踊	13:30	明治セミナー			12:00	カラオケ
	13:30	社交ダンス										
15	16		17		18		19		20		21	
休館日	10:00	フオークダンス	10:00	百歳体操 A	10:30	骨盤エクササイズ			10:00	オカリナ	10:00	ゆつくり尺八
	10:00	卓球 A	10:40	百歳体操 B					10:00	百歳体操 A		
	10:00	卓球 A	11:20	百歳体操 C					10:40	百歳体操 B		
	12:00	卓球 B	13:30	民研	13:30	絵画	13:00	箏曲	11:20	百歳体操 C		
	14:00	卓球 C			13:30	コーラス	13:30	鉛筆画	13:30	健康いろいろ	12:00	カラオケ
	13:15	大正琴					14:00	歌謡	エクササイズ	13:00	尺八の広場	
	13:30	社交ダンス										
22	23		24		25		26		27		28	
休館日	10:00	太極拳	10:00	百歳体操 A	10:30	健康維持	10:00	ヨガ	9:40	ヤクルト		
			10:40	百歳体操 B		シニア体操	10:30	箏曲(初級)	工場見学	百歳体操 A		
			11:20	百歳体操 C					10:00	百歳体操 B		
									10:40	百歳体操 C		
	13:30	社交ダンス	13:00	フラダンス	13:30	民踊	13:00	箏曲	11:20	健康けん玉		
			13:30	着物着付け					13:30			
29	30		31									
休館日					※大阪市内に「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。							

※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