

中央区南老人福祉センター センターだより 2025年5月号



中央区南・東老人福祉センター合同事業

先着順

歴史・健康ウォーキング

日 時: 5月30日(金)

午後1時30分～4時(予定)

雨天の場合は、6月6日(金)に延期

場 所: 森ノ宮・難波宮コース(約3km)

森之宮神社⇒森ノ宮遺跡⇒玉造稻荷神社⇒越中井

⇒聖マリア大聖堂⇒難波宮跡⇒大阪歴史博物館

(※大阪歴史博物館は大阪市内在住の65歳以上の方は無料、
65歳未満の方は別途観覧料600円がかかります。)

集合場所: 大阪城公園森ノ宮入口

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5月26日(月)まで

定 員: 20名(要申込・先着順)

【南・東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: 4月17日(木)から窓口で受付

わろうていかいろう

先着順

落語『笑亭快朗』

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!

日 時: 5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

明治食育セミナー

先着順

神秘の食品「乳」

不思議で奥深い「乳」の世界をのぞいてみませんか?
乳ができる仕組み、乳利用の歴史、乳成分と発育の関係、人にとっての牛乳の栄養と価値を学びます。

日 時: 5月22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 関西支社 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: 5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



※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

骨盤エクササイズ

抽選

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: **5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: 4月30日(水) ← **注意**

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

持ち物: タオル、飲み物

※必ずご持参をお願いします。

申 込: 窓口・電話で受付

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。

シニア向けスマホ講座

先着順

日 時: **5月29日(木)**

午後1時30分～3時30分

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: 情報格差を解消! 楽しく学べるスマホ体験
情報弱者とならないためにスマホで情報
入手体験

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。

健康維持シニア体操

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!

日 時: **5月14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: 4月30日(水)



※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

※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。

日 時: **5月28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

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

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: **5月30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



世代間交流

おもちゃ病院

日時: **5月10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。



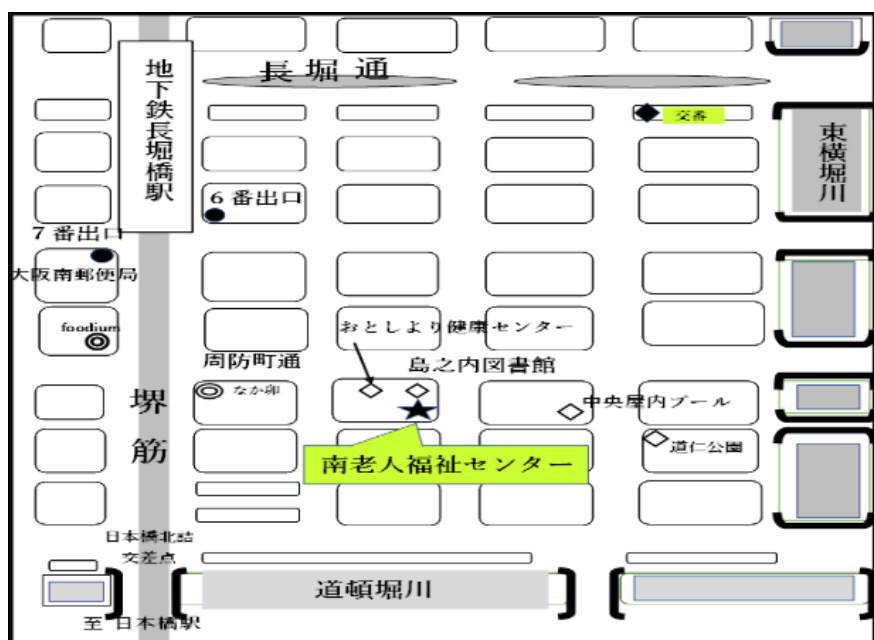
重要! ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

教室・同好会（他）案内

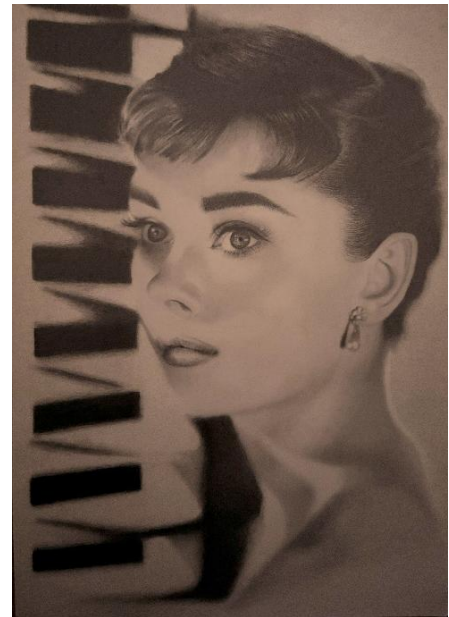
教室・同好会	開催日		時間	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土		13:00～16:45	自由参加
卓球ひろば A	月	第 1～5	10:00～11:50	／
卓球ひろば B			12:00～13:50	／
卓球ひろば C			14:00～15:50	○
大正琴		第 3	13:15～15:00	○
フォークダンスサークル		第 1・3	10:00～12:00	○
太極拳同好会		第 2・4	10:00～11:30	○
社交ダンス		第 2～4	13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火・金	毎 週	10:00～10:30	○
いきいき百歳体操 B			10:40～11:10	○
いきいき百歳体操 C			11:20～11:50	○
健康の～びのび体操	火	第 1	13:30～14:30	○
麗しき着付教室		第 2・4	13:30～15:30	／
フラダンス（プルメリア）		第 2・4	13:00～14:00	○
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	○
絵画教室		第 1～3	13:30～15:30	／
民謡教室		第 2・4	13:30～15:30	○
鉛筆画教室	木	第 1・3	13:30～15:30	○
歌謡教室		第 1・3	14:00～15:30	○
箏曲教室(初級)		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教室		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	10:30～12:00	○
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となります。

- ・○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、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。



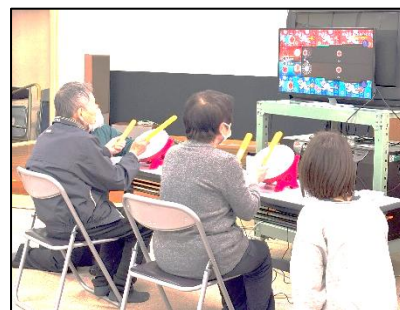
鉛筆画教室



石井 良子さん

イベント報告

☆3/6（木）高齢者eスポーツ体験講座☆



eスポーツは、シニア世代の方々にも楽しんでいただけるスポーツとして、認知症予防や健康維持に効果があると注目されています。今回ゲームが初めての方も、楽しみながら参加され、笑顔あふれる時間となりました。

☆3/28（金）落語「笑亭快朗」☆



笑いは大きな健康効果があるといわれています。笑いのある有意義な時間はあっという間でした♪落語にご興味のある方は是非☆ご参加お待ちしております。

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。

2025年5月予定表



Instagram でイベント情報
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。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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。			13:30 14:00	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	
4	5	6	7	8	9	10
休館日			13:30 13:30	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級) 13:00 箏曲 13:00 フォーク 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 健康の～びの び体操	12:00 13:00
11	12	13	14	15	16	17
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 麗しき着付	10:30 健康維持 シニア体操 13:30 絵画 13:30 民踊	10:30 区老連理事会 13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	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 おもちゃ病院
18	19	20	21	22	23	24
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	10:30 骨盤エクサ サイズ 13:30 絵画 13:30 コーラス	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級) 13:00 箏曲 13:30 明治食育 セミナー	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 14:00 区老連役員会	10:30 ゆつくり尺八 13:00 尺八の広場
25	26	27	28	29	30	31
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 13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	10:30 健康維持 シニア体操 (中央会館) 13:30 民踊	10:00 区老連グラウンド ゴルフ大会抽選会 13:30 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 歴史・健康 ウォーキング 健康けん玉	14:00 落語

【所在地】大阪市中心区島之内 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



※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。