

2025年7月予定表



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		4		5	
休館日			10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:00	高齢者 e スポーツ体験講座			10:00 10:00 10:40 11:20	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	ゆっくり尺八
			13:30	健康の～びのび体操	13:30 13:30	絵画 コーラス	13:30 14:00	鉛筆画 歌謡	13:30	健康いろいろ エクササイズ	12:00 13:00 13:00	カラオケ おもちゃ病院 尺八の広場
6	7		8		9		10		11		12	
休館日	10:00 10:00	フォークダンス 卓球 A	10:00 10:40 11:20 10:30	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 歌広場	10:30	骨盤エクササイズ	10:00 10:30	ヨガ 箏曲(初級)	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C	13:00 13:30	フラダンス 麗しき着付	13:30 13:30	絵画 民踊	13:00 13:30	箏曲 ヤクルト健康セミナー	13:30	明治食育 セミナー	12:00	カラオケ
13	14		15		16		17		18		19	
休館日	10:00 10:00	太極拳 卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	健康維持 シニア体操 (中央会館)			10:00 10:00 10:40 11:20	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	12:00 14:00 13:30	卓球 B 卓球 C 社交ダンス	13:30	民研	13:30 13:30	絵画 コーラス	13:30 14:00	鉛筆画 歌謡	13:30	健康いろいろ エクササイズ	12:00	カラオケ
20	21		22		23		24		25		26	
休館日			10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	健康維持 シニア体操 (中央会館)	10:00 10:30	ヨガ 箏曲(初級)	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:00 11:15	笑顔でつなぐ 夏祭り① 笑顔でつなぐ 夏祭り②
			13:00 13:30	フラダンス 麗しき着付	13:30	民踊	13:00 13:30	箏曲 シニア向け スマホ講座	13:30	健康けん玉		
27	28		29		30		31					
休館日	10:00	太極拳	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:00)	中央区高齢者 囲碁将棋大会	10:00	フォークダンス	※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・変更はできませんのでご了承ください。			
	13:15 13:30	大正琴 社交ダンス		中央区高齢者 囲碁将棋大会 準備	16:00		14:00	落語 「笑亭快朗」				

【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。

Instagram



CHUO_MINAMI_ROUCEN

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！



中央区南老人福祉センター センターだより 2025年7月号



中央区子ども・子育てプラザ、南老人福祉センター
南老人クラブ連合会共催行事

先着順

笑顔でつなぐ“夏祭り”

日時: 7月26日(土)

1部 午前10時～11時

参加費無料

2部 午前11時15分～午後0時15分

定員: 各60名(要申込・先着順)

対象: 老人福祉センターに利用登録されている方

子ども・子育てプラザに利用登録されている方

南老人クラブ連合会会員の方

申込: 7月12日(土)～7月25日(金)

窓口・電話で受付

内容: ぷかぷかすくい、わなげくじ、話題の

キャラ折り紙など他にもたくさん♪

☆おたのしみ抽選会もあるよ☆

中央区南・東老人福祉センター合同事業

先着順

中央区高齢者囲碁将棋大会

日時: 7月30日(水)

午前10時～午後4時

場所: 中央区南老人福祉センター

対象: 中央区内在住の60歳以上の男女のアマチュアの方

定員: 囲碁の部、将棋の部 各10名

(要申込・先着順)

参加費無料

申込: 窓口・電話で受付

高齢者eスポーツ体験講座

抽選

スポーツ、太鼓、ドライビングシミュレーションを体験します。

日時: 7月2日(水)

午前10時～11時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 株式会社 DNP エスピーイノベーション
から派遣

定員: 10名(要申込・抽選)

申込締切: 6月24日(火)

参加費無料

申込: 窓口・電話で受付

シニア向けスマホ講座

先着順

日時: 7月24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: 初めて知るスマートフォン体験

スマホの「楽しさ」「便利さ」を体験

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』

先着順

日時: 7月31日(木)

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)

参加費無料

申込: 窓口・電話で受付

※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

健康けん玉!!

先着順

日時: 7月25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: 7月8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



健康維持シニア体操

先着順

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: 7月16日・23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。

ヤクルト健康セミナー

抽選

生活習慣とその予防

～放っておけないサイレントキラー～(血管年齢測定)

日時: 7月10日(木)

午後1時30分～3時

場所: 中央区南老人福祉センター

定員: 25名(要申込・抽選)

講師: 近畿中央ヤクルト販売株式会社

広報課 戸川 真早美 さん

申込: 窓口・電話で受付

申込締切: 7月2日(水)

参加費無料

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

明治食育セミナー

先着順

ヨーグルトのひみつ

世界中でヨーグルトは伝統的に食され、健康との関係も注目されています。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんの内容でお伝えします。

日時: 7月11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: 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

骨盤エクササイズ

抽選

日時: 7月9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: 7月1日(火) ← **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

※必ずご持参お願いします。

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

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。

教室・同好会 会員募集中です!!

★鉛筆画教室★

活動日：毎月第1・3木曜日午後1時30分～3時30分

講師：吉村 清一さん

内容：写真のような鉛筆画を描きませんか？鉛筆でも油絵のような絵が描けます。楽しい鉛筆画教室です。

★歌謡教室★

活動日：毎月第1・3木曜日午後2時～3時30分

講師：竹本 亮子さん

内容：3回の練習で1曲をマスターします。先生が丁寧にご指導して下さいます。

世代間交流 おもちゃ病院

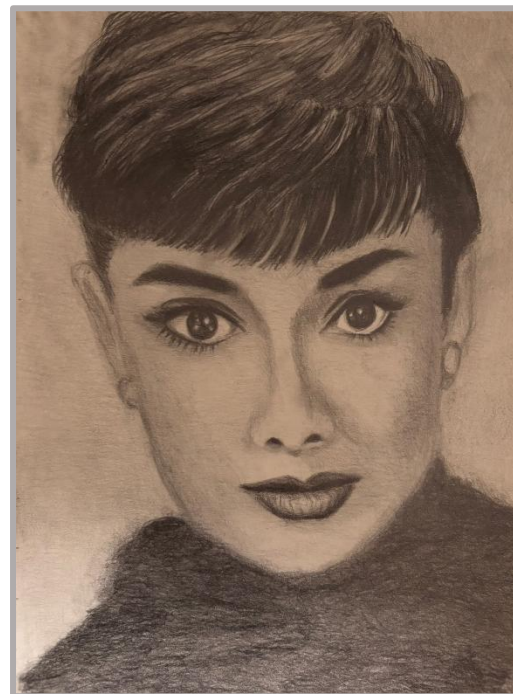
日時：7月5日(土)午後1時～3時

※(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。



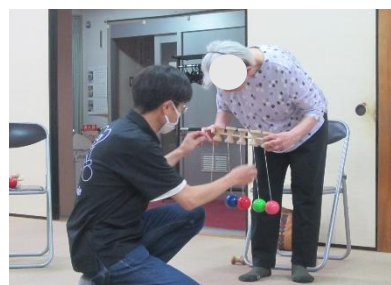
鉛筆画教室



古知 京子さん

イベント報告

☆健康けん玉!!☆



先生からの細かい指導があり、参加された方々は熱心に練習に取り組まれました。先生が持参された「五連けん玉」に皆さん初挑戦されたり、けん玉の楽しさと全身運動としての効果を実感されていました♪