

中央区南老人福祉センター センターだより 2025年8月号



地域のスマホサポーターさんがお助けします！

先着順

スマホなんでも相談室

日時: 8月21日(木)

- ①午前10時～10時30分
- ②午前10時30分～11時
- ③午前11時～11時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

内容: 日頃のスマホ操作でわからないことを、お気軽にご相談ください。

※お1人様 30分以内でお願いします。

講師: 地域のスマホサポーター

定員: ①5名②4名③3名

12名(要申込・**先着順**)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※ご使用の携帯電話の機種(Android・iPhone)と具体的な相談内容をお聞きます。

抽選

高齢者eスポーツ体験講座

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: 8月4日(月)

午後1時30分～3時

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: 7月24日(木)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

先着順

健康けん玉!!

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: 8月22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: 8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: 75名(要申込・**先着順**)

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: **8月6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

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。



日 時: **8月27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: 8月4日(月)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※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。



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！

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。



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: **8月20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: 8月4日(月) ← **注意**

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

※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。

世代間交流

おもちゃ病院

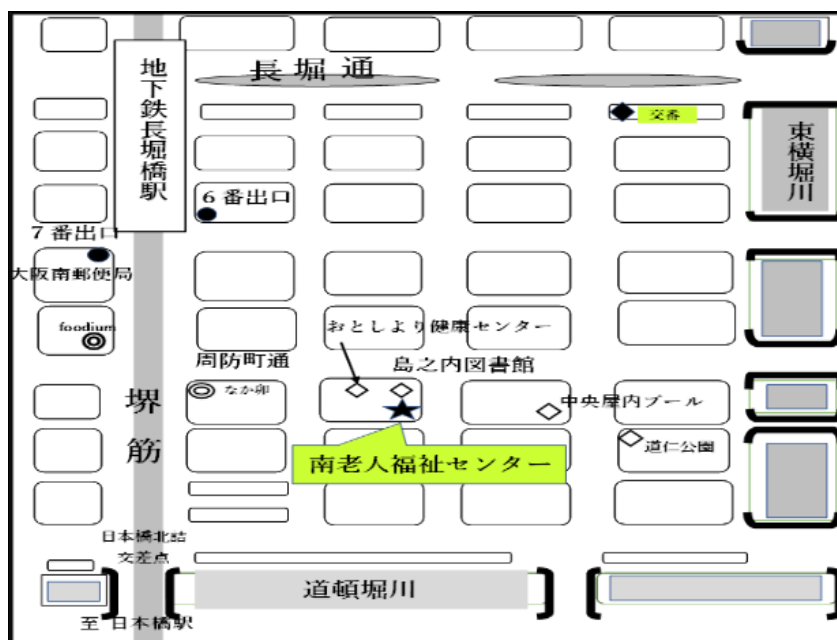


日時: **8月2日(土)**
午後1時～3時

※(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!



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

★カラオケ同好会★

活動日：毎月第1～3土曜日
12:00～16:00



内 容：歌が好きな人が集まって、好きな歌を歌ってます♪
声を出して、楽しく元気になりましょう！

絵画教室



岡田 勝次郎さん

6月イベント報告

☆高齢者eスポーツ体験講座☆



スポーツ、太鼓、ドライビングシミュレーションを体験し、大変盛り上がりました！
初めての方にもお楽しみいただけるイベントです♪
ご興味のある方は、ぜひご参加ください！

センターからのお知らせ!!

卓球ひろば・大正琴・絵画教室

8月中は夏休みのため、お休みとなります！
ご注意ください。



2025 年 8 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
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 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	10:00 フォーク ダンス 13:30 高齢者 e スポ ーツ体験講座	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康の～びの び体操	10:30 健康維持 シニア体操 (中央会館) 13:30 コーラス	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 区老連理事会	10:30 ゆっくり尺八 12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
10	11	12	13	14	15	16
休館日		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	13:30 民踊	10:00 ヨガ 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	12:00 カラオケ
17	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 フォーク ダンス 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 コーラス	①10:00 スマホなん でも相談室 ②10:30 ③11:00 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 13:30 健康けん玉	10:30 ゆっくり尺八 13:00 尺八の広場
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 麗しき着付	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	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 14:00 南老連パタンク大会 抽選会	

31

休館日

【所在地】 大阪府中央区島之内 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。

ご案内

