

中央区南老人福祉センター センターだより 2025 年 9 月号



明治食育セミナー

先着順

チーズを知りチーズに親しむ

チーズの歴史、製法、栄養そして国産チーズの価値を余すことなくお伝えします。

日 時: 9月12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

シニア向けスマホ講座

先着順

日 時: 9月30日(火)

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: スマホデビューからもう一步！
～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。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

先着順

百歳体操講習会

初めての方でも簡単にできる体操です。
元氣なからだづくりのために始めてみませんか？

日 時: 9月2日(火)

①午前10時～10時40分

②午前11時～11時40分

場 所: 中央区南老人福祉センター

内 容: 百歳体操の指導

講 師: 理学療法士 福井 晃一さん

(かんりは訪問看護ステーション)

対象者: いきいき百歳体操参加者

いきいき百歳体操をはじめてみたい方

定 員: 各20名(要申込・先着順)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※通常の百歳体操はお休みです。

高齢者eスポーツ体験講座

抽選

日 時: 9月4日(木)

午前10時～11時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター

内 容: ゲーム機を使って、ボウリングやテニス
などのスポーツを体験します。また、好
きな曲を選んで、リズムに合わせて太鼓
をたたきます。

定 員: 10名(要申込・抽選)

申込締切: 8月25日(月)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※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

ヤクルト健康セミナー

抽選

健康の秘訣は健やかな腸から
～腸トレでミルミル元気！～(腸年齢チェックシート)

日 時: 9月11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

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: 9月4日(木)

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。

落語『笑亭快朗』

わろうていかいろう

先着順

日 時: 9月25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)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

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: 9月10日・17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。

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: 9月26日(金)

午後1時30分～3時

場 所: 中央区南老人福祉センター

内 容: 認定試験有り

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: 9月9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



骨盤エクササイズ

抽選

日 時: 9月24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: 9月4日(木)

注意

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

※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。

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（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!!

★フォークダンス★

活動日：毎月第1・3月曜日
10:00～12:00



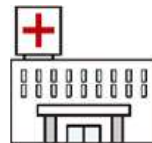
内 容：“フォークダンスを踊って身も心もリフレッシュ！”世界中の楽しいフォークダンスを皆で踊りませんか？是非体験してください。

世代間交流 おもちゃ病院

日時：9月6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



冬廣 千鶴さん

7月イベント報告

中央区高齢者囲碁将棋大会



今年も中央区高齢者囲碁将棋大会が開催されました。暑い中にもかかわらず、年に一度の大会を楽しみにしているという声も多く、たくさんの方にご参加いただき、盛大に行われました。一局に1時間を要する対局もあり、白熱した場面が繰り広げられました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。来年度も開催予定ですので、ご興味のある方はぜひご参加お待ちしております。

2025年9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	6
休館日	10:00 フォークダンス 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操講習会① 11:00 百歳体操講習会②	10:00 文化祭実行委員会	10:00 高齢者 e スポーツ体験講座	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	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 健康の～びのび体操	13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 いきいき発表会 実行委員会	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A	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	10:30 健康維持 シニア体操 (中央会館)	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 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
14	15	16	17	18	19	20
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 健康維持 シニア体操 (中央会館)	10:00 フォーク ダンス	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 民研	13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:00 オカリナ体験 健康いろいろ エクササイズ	12:00 カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A		10:30 骨盤エクササイズ	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 ゆっくり尺八
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス		13:30 民踊	13:00 箏曲 落語 「笑亭快朗」	13:30 健康けん玉 (認定) 健康いろいろ エクササイズ	13:00 尺八の広場
28		30				
休館日	10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	※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・変更はできませんのでご了承ください。			
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 シニア向け スマホ講座				

【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。

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！

