

中央区南老人福祉センター センターだより 2026年6月号



中央区社会福祉協議会

パソコン・スマートフォンからセンターだよりが見られます。
中央区社会福祉協議会のHPの新着情報をご覧ください。



「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。

NEW

はじめての茶道体験

先着順

みて・たてて・あじわう 茶道体験！

日時：6月12日(金)

午後1時30分～3時30分

場所：中央区南老人福祉センター1階集会室

講師：裏千家 師範 岩前 宗房さん

参加費：300 円(お抹茶、お菓子代)

(当日お釣りがないようご準備ください)

定員：10名(要申込・先着順)

申込：窓口・電話で受付

※キャンセルの場合は、6月4日(木)までにご連絡下さい。

先着順

ヤクルト健康セミナー

あなたの魅力を引き出す 四つ葉のクローバー
(野菜摂取測定)

日時：6月25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・先着順)

講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社

広報課 管理栄養士 小寺 実里さん

申込：窓口・電話で受付

参加費無料



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：6月18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：①②③各3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。

おひとり様
大歓迎!!

歌広場

事前申込み制
先着順

歌の苦手な人・得意な人、声の大きい人・小さい人、歌の好きな人集まれ～♪

日時：6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

歌集を用意しているので気軽に参加してください！



健康楽(がく)けん玉!!

先着順

けん玉は、脳と体をいきいきさせる“やさしい全身運動”です。
初めての方は「できた!」の喜びを、経験者の方はご自身のペースで技の上達を楽しめます。
年2回(9月、3月)の認定試験にも、できる範囲で挑戦できます。

日 時: **6月26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 健康けん玉指導員

中田 勝仁さん

定 員: 15名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※貸出用けん玉をご用意していますので、
どなたでも安心してご参加いただけます。



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: **6月10日・24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。

Instagram

イベント情報や報告などを発信しています。
ぜひフォローしてください!



骨盤エクササイズ

抽選

日 時: **6月17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: 6月8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

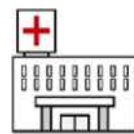
参加費無料

※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: **6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。

物を大切にする心
を育てましょう!



予告

中央区南・東老人福祉センター合同事業

中央区高齢者囲碁将棋大会

日 時: **7月30日(木)**

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



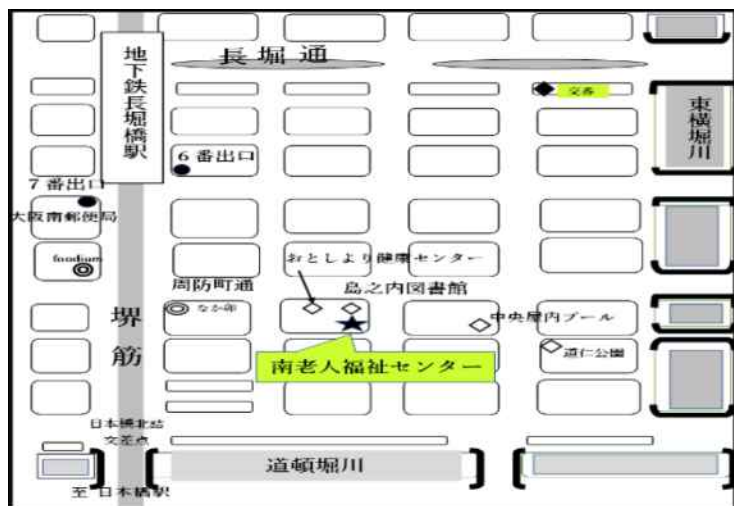
※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

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 3	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	○
着付け教室		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リーナ		金	第 1・3	10:00～12:00
カラオケ同好会	土	第 1～4	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。



絵画教室



栖原 美代子さん

4月イベント報告

歌謡舞踊ショー



4/9(木)に歌謡舞踊ショーが開催されました！

着物での踊りを通して、春の訪れを感じられるひとときとなりました。

出演者の踊りはもちろん、早口言葉でマイクを回したり、「水戸黄門体操」をみんなで行ったりと、観るだけでなく参加して楽しめる内容に♪

終盤はマツケンサンバで締めくくり、「一緒に踊りたかった！」という声も聞かれ、会場は大いに盛り上がりました！

参加された皆さまにとって、楽しく有意義な時間となっていれば嬉しいです。

2026年6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
休館日	10:00 フォークダンス 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			10:00 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		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	13:00 フラダンス 13:30 着付け教室	13:30 民踊	13:00 箏曲	13:30 はじめての茶道体験	12:00 カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00 フォークダンス 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 骨盤エクササイズ	①10:00 ②10:30 ③11:00 スマホなんでも相談室	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 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	13:30 民研	13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	14:00 区老連ベタンク 大会抽選会	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	10:00 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 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	13:00 フラダンス 13:30 着付け教室	13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 ヤクルト 健康セミナー	13:30 健康楽(かく)けん玉	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
28	29	30				
休館日	10:00 フォークダンス 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					

【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。

ご案内

