南 中央区 センターだより 2026年10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。

文化祭

皆さんの日頃の活動の成果を披露する展示会と発表会です！
ぜひ、お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

日　時:**10月29日(木)**
作品展、発表会:**午前10時～午後4時**
お茶席:1部　10:30～11:30
　　2部　11:30～12:30
　　3部　13:00～14:00
　　4部　14:00～15:00
定　員:各10名(要申込・先着順)

場　所:中央区南老人福祉センター
申　込:不要。
　　観覧の方は直接会場へお越しください。

☆最後に抽選会もあります☆

※お茶席の前売り券は10月1日(木)から数量限定・先着順(窓口にて)販売いたします。
　1枚・300円(お抹茶・お菓子代)キャンセルの場合、返金は10/20(火)まで可。

先着順

中央区東・南老人福祉センター合同事業

歴史・健康ウォーキング

日　時:**10月2日(金)**
午後1時30分～4時
【雨天の場合は、10月9日(金)に延期】
コース:阿倍野レトロ散歩(約3.5km)
～街道と伝説をたどる健康ウォーク～
集合場所:**近鉄　大阪阿部野橋駅　西改札口前**
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9月29日(火)まで
定　員:20名(要申込・先着順)
【東・南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:窓口で受付

先着順

落語『笑亭快朗(わろうていかいろう)』

日　時:**10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

おひとり様大歓迎!!

事前申込み制
先着順

歌広場

日　時:**10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
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

日　時:10月23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。

骨盤エクササイズ

抽選

日　時:10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:10月10日(土)　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。

健康維持シニア体操

先着順

日　時:10月14日・28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。

中央区高齢者のいきがいと健康づくり推進事業

先着順

親善グラウンドゴルフ大会

日　時:10月14日(水)少雨決行
午前8時30分～午後4時

場　所:矢橋帰帆島公園グラウンドゴルフ場
(滋賀県草津市)

内　容:中央区親善グラウンドゴルフ大会

定　員:50名(要申込・先着順)
【東・南老人福祉センター　各25名】

参加費:3,500円

申　込:9月16日(水)から窓口で受付
定員になり次第終了

申込締切日:定員になり次第締切

絵画教室



中岸　昭和さん

世代間交流　おもちゃ病院

日時:10月3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。

８月イベント報告

“世代をつなぐ、けん玉交流会”





8/8(土)世代間交流事業「世代をつなぐ、けん玉交流会」が開催しました！「たこ焼き一丁」や「灯台リレー」など、けん玉を使ったゲームや技にみんなで挑戦！
参加者同士で声を掛け合いながら、楽しく交流しました。最後は、みんなでけん玉をつないで大きな輪をつくり、声を合わせて「I LOVE けん玉！」会場が一体となり、大盛り上がりとなりました！けん玉を通して一緒に楽しみ、世代を超えた交流を深めることができました。
ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました！

教室・同好会のご案内

教室・同好会	活動日		時間	会費等	備考	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土		13:00～16:45		ペアでお越しください。	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		琴城流	○
フォークダンスサークル		第 1・3	10:00～12:00	200/回		○
太極拳同好会		第 2・4	10:00～11:30	3,000/3 ヵ月		○
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	500/月		○
着付け教室		第 2・4	13:30～15:30			
フラダンス（プルメリア）		第 2・4	13:00～14:00	1,000/月		○
民踊研究会		第 3	13:30～15:30	3,000/6 ヵ月		
※コーラス（中央区コール・エトワール）	水	第 1・3	13:30～15:00	3,000/2 ヵ月		○
絵画教室		第 1・3	13:30～15:30	1,000/月		○
民踊教室		第 2・4	13:30～15:30	3,000/6 ヵ月		○
鉛筆画教室	木	第 1・3	13:30～15:30	1,000/回		○
歌謡教室		第 1・3	14:00～15:30	1,500/2 ヵ月		○
箏曲教室(初級)		第 2・4	10:30～12:00	2,000/月	生田流筑紫会	○
箏曲教室		第 2・4	13:00～15:30	2,000/月	生田流筑紫会	○
ヨガ教室		第 2・4	10:00～11:30	1,000/月		○
オカリナサークルハッピリーナ	金	第 1・3	10:00～12:00	500/回		○
茶道教室 NEW		第 1・3	13:00～16:00	1,000/回	裏千家	○
カラオケ同好会	土	第 1～4	12:00～16:00	1,500/入会金のみ		○
ゆっくり尺八教室		第 4	10:30～12:00	300/月	初級者	
尺八の広場		第 4	13:00～16:00	1,000/入会金	中級者	

※教室・同好会に見学・入会希望の方は、事前にご連絡ください。

※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象となります。

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！

CHUO_MINAMI_ROUCEN

2026年10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
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 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 鉛筆画 14:00 歌謡	13:00 茶道教室 13:30 歴史・健康ウォーキング	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
4	5	6	7	8	9	10
休館日	停電を伴う保守点検 12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	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	13:30 絵画 13:30 コーラス	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	12:00 カラオケ
11	12	13	14	15	16	17
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 着付け教室	8:30 親善グラウンドゴルフ大会 10:30 健康維持シニア体操（中央会館） 13:30 民踊	10:00 フォークダンス 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 13:00 茶道教室	12:00 カラオケ
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	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康楽(がく)けん玉	10:30 ゆっくり尺八 12:00 カラオケ 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	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 着付け教室	10:30 健康維持シニア体操（中央会館） 15:00 文化祭準備	10:00 文化祭	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	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。

