南 中央区 センターだより 2026年11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。

中央区子ども・子育てプラザ、南老人福祉センター共催行事

先着順

弦楽四重奏による生演奏

ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロが奏でる美しく調和のとれた音色で、心いやされるひとときをお過ごしください。

日　時：**11月11日(水)**
午後2時～3時(開場：午後1時30分)

場　所：中央会館ホール

演奏者：弦楽四重奏団　あいあい

対　象：市内在住60歳以上の方、中央区子ども・子育てプラザ利用の乳幼児と保護者

定　員：100名(要申込・先着順)

申　込：窓口・電話で受付

参加費無料

先着順

健康楽(がく)けん玉!!

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：**11月27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。

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：**11月10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！

先着順

健康維持シニア体操

日　時：**11月11日・25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！

CHUO_MINAMI_ROUCEN



骨盤エクササイズ

抽選

日　時:11月18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:11月9日(月)　注意

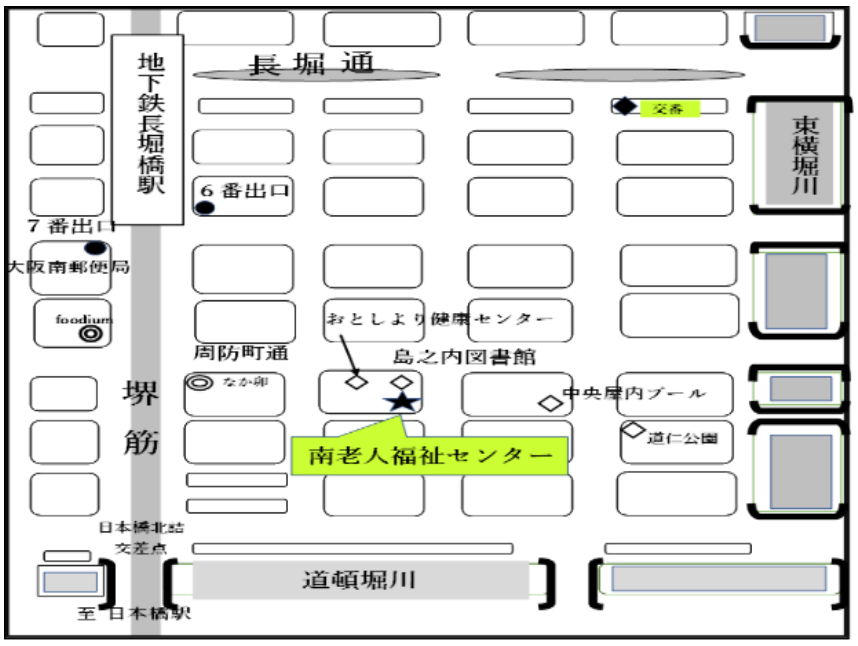
持ち物:タオル、飲み物

※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。



中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき発表会

先着順

老人クラブや老人福祉センターで活動されている皆さまが日頃の活動の成果を披露する発表会です。どうぞご観覧ください。

日　時:11 月18日(水)
午後1時～4時30分

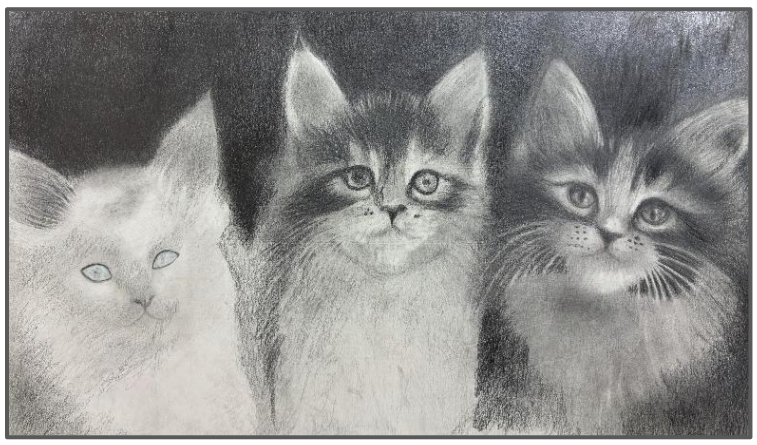
場　所:中央会館ホール

定　員:20名(要申込・先着順)

申　込:窓口・電話で受付

参加費無料

鉛筆画教室



忠地　マユミさん

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します。

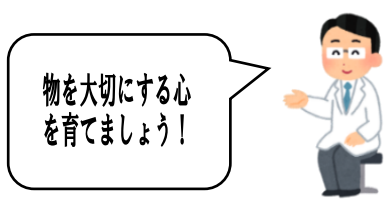
世代間交流 おもちゃ病院

日時:11月7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。



9月イベント報告

“ゲーム交流会”





9/24(木)ゲーム交流会が開催されました！大画面に映し出されたゲームを使い、ボウリングや太鼓のゲームなどに挑戦しました。

初めは操作に戸惑う様子も見られましたが、参加者同士で声を掛け合ったり、応援したりしながら、楽しんでゲームに取り組んでいました。ゲームを通して自然と会話も生まれ、笑顔あふれる交流の時間となりました。

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。

2026年11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		7	
休館日	10:00 10:00	フォークダンス 卓球 A							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	卓球 B 卓球 C			13:30 13:30	絵画 コーラス	13:30 14:00	鉛筆画 歌謡	13:00 13:30	茶道教室 健康の～びのび体操	12:00 13:00	カラオケ おもちゃ病院
8	9		10		11		12		13		14	
休館日	10:00 10:00	太極拳 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	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		
	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C	13:00 13:30	フラダンス 着付け教室	13:30 14:00	民踊 弦楽四重奏による生演奏 （中央会館）	13:00	箏曲	13:30	コーラス	12:00	カラオケ
15	16		17		18		19		20		21	
休館日	10:00 10:00	フォークダンス 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	骨盤エクササイズ			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 13:15 13:30	卓球 B 卓球 C 大正琴 社交ダンス	13:30	民研	13:00 13:30 13:30	いきいき発表会 （中央会館） 絵画 コーラス	13:30 14:00	鉛筆画 歌謡	13:00	茶道教室	12:00	カラオケ
22	23		24		25		26		27		28	
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	10:30	ゆっくり尺八
			13:00 13:30	フラダンス 着付け教室	13:30	民踊	13:00	箏曲	13:30	健康楽（がく）けん玉	12:00 13:00	カラオケ 尺八の広場
29	30											
休館日	10:00	卓球 A	**※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。**									
	12:00 14:00	卓球 B 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。

