

# 中央区南老人福祉センター 7月予定表

| 日   | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |                            |
|-----|--|--|--|---|--|--|----------------------------|
|     | <p>※センター利用は市内在住60歳以上の方が対象になります。</p> <p><b>「囲碁・将棋ひろば」 月～土曜日</b></p> <p><b>13:00～16:45開催中!</b></p> <p>(行事によっては開催できない日があります)</p> <p><b>「利用時間」 10:00～17:00</b></p> |  |  |   |  | <p>1</p> <p>8:15 グランドゴルフ<br/>オカリナづくりと<br/>演奏講習会</p> <p>10:00 フォークダンス</p> <p>10:30 百歳体操A</p> <p>11:10 百歳体操B</p> <p>13:00 詩吟</p> | <p>2</p> <p>12:00 カラオケ</p> |
| 3   | 4  | 5  | 6  | 7   | 8  | 9  |                            |
| 休館日 | <p>10:00 スクエアダンス</p> <p>12:00 卓球ひろばA</p> <p>13:15 大正琴A</p> <p>14:00 卓球ひろばB</p> <p>15:15 大正琴B</p>   | <p>10:30 百歳体操A</p> <p>11:10 百歳体操B</p> <p>13:30 手芸</p> <p>13:30 健康の〜びのび体操</p> <p>13:30 着付け</p>                                    | <p>10:00 謡曲</p> <p>10:30 ソニアいきいき遊び</p> <p>13:00 絵画</p> <p>13:00 コーラス</p> | <p>11:00 水墨A</p> <p>13:00 歌謡A</p> <p>14:00 水墨B</p> <p>14:40 歌謡B</p> | <p>10:30 百歳体操A</p> <p>11:10 百歳体操B</p> <p>13:00 民謡</p> <p>14:00 書道</p>                                      | <p>10:00 尺八A</p> <p>11:00 カラオケ</p>   |                            |
| 10  | 11   | 12   | 13   | 14  | 15   | 16   |                            |
| 休館日 | <p>10:00 太極拳</p> <p>12:00 卓球Aひろば</p> <p>14:00 卓球Bひろば</p> <p>13:30 社交ダンスひろば</p>   | <p>10:00 中央会館 於<br/>ゴミの分別<br/>中央会館 於<br/>童謡ひろば</p> <p>10:00 民謡</p> <p>10:30 百歳体操A</p> <p>11:10 百歳体操B</p> <p>13:00 フラダンス</p>      | <p>10:30 リズムストレッチ体操</p> <p>13:00 絵画</p> <p>13:30 民踊</p>                  | <p>10:30 ヨガ教室</p> <p>11:00 水墨C</p> <p>14:00 水墨D</p> <p>14:00 箏曲</p> | <p>10:00 オカリナづくりと<br/>演奏講習会</p> <p>10:00 フォークダンス</p> <p>10:30 百歳体操A</p> <p>11:10 百歳体操B</p> <p>13:00 詩吟</p> | <p>10:00 サマーフェスティバル</p>  |                            |
| 17  | 18   | 19   | 20   | 21  | 22   | 23   |                            |
| 休館日 | <p>海の日</p>   | <p>10:30 百歳体操A</p> <p>11:10 百歳体操B</p> <p>13:30 手芸</p> <p>13:30 民踊研究会</p>   | <p>10:00 介護予防教室</p> <p>13:00 絵画</p> <p>13:00 コーラス</p>                    | <p>13:00 歌謡A</p> <p>13:30 俳句</p> <p>14:40 歌謡B</p>                   | <p>10:30 百歳体操A</p> <p>11:10 百歳体操B</p> <p>13:30 水分補給について</p> <p>14:00 書道</p>                                | <p>10:00 尺八B</p> <p>13:30 おもしろ健康教室</p>   |                            |
| 24  | 25   | 26   | 27   | 28  | 29   | 30   |                            |
| 休館日 | <p>10:00 太極拳</p> <p>13:30 社交ダンスひろば<br/>(2F)</p>  | <p>10:00 スクエアダンス</p> <p>10:30 刺繍A</p> <p>10:30 百歳体操A</p> <p>11:10 百歳体操B</p> <p>13:00 フラダンス</p> <p>13:30 刺繍B</p> <p>13:30 着付け</p> | <p>10:30 リズムストレッチ体操</p> <p>13:30 民踊</p>                                  | <p>10:30 ヨガ教室</p> <p>14:00 箏曲</p>                                   | <p>10:00 囲碁将棋大会</p> <p>10:30 百歳体操A</p> <p>11:10 百歳体操B</p>  | <p>12:00 カラオケ</p>  |                            |
| 31  | <p><b>「休館日」 日曜日・祝日・国民の休日・年末年始</b></p> <p>※大阪市に暴風警報が発令された場合は臨時休館とします。</p>   |  |  |   |  |  |                            |