

中央区南老人福祉センター 1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日			10:00 オカリナ教室 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	
				13:00 歌謡A 14:00 箏曲 14:40 歌謡B	13:00 詩吟	12:00 カラオケ
8	9	10	11	12	13	14
休館日	成人の日	10:00 百歳体操A 10:00 中央会館 於 介護保険制度 10:15 童謡ひろば 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 謡曲 10:30 リズムストレッチ体操	10:30 ヨガ教室 11:00 水墨C	10:00 太極拳 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 伝承遊び
		13:00 フラダンス 13:30 着付け	13:00 絵画 13:30 民踊	13:30 健康の〜びのび体操 14:00 水墨D 14:00 箏曲	12:00 民謡 14:00 書道	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A 10:30 シニアいきいき遊び 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 介護予防教室	10:00 俳句	10:00 フォークダンス 10:00 オカリナ教室 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	
	12:00 卓球ひろばA 13:15 大正琴A 14:00 卓球ひろばB 13:30 社交ダンスひろば 15:15 大正琴B	13:30 手芸 13:30 民踊研究会	13:00 絵画 13:00 コーラス	13:00 歌謡A 14:00 箏曲 14:40 歌謡B	13:00 詩吟 13:30 スマートフォン教室	12:00 カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
休館日	10:00 太極拳	10:00 百歳体操A 10:30 刺繍A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:30 リズムストレッチ体操	10:30 ヨガ教室 11:00 水墨A	10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	10:00 尺八A 10:00 尺八B
	13:30 社交ダンスひろば (2F)	13:00 フラダンス 13:30 着付け 13:30 刺繍B	13:00 絵画 13:30 民踊	13:30 スマートフォン教室 14:00 水墨B 14:00 箏曲	13:00 民謡 14:00 書道	13:30 おもしろ健康教室
29	30	31	<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>「囲碁・将棋ひろば」月～土曜日 13:00～16:45開催中!</p> <p>(行事によっては開催できない日があります)</p> <p>「休館日」日曜日・祝日・国民の休日・年末年始</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>			
休館日	10:00 スクエアダンス	10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C				
	12:00 卓球ひろばA 14:00 卓球ひろばB	13:30 防災・減災セミナー				