中央区南老人福祉センター11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
休館日	「囲碁将棋広場」 月曜～土曜日 13:00～16:45 席数：棋盤3面・碁盤3面(12席6面) 来館者多数の場合、席数増やせます。 参加費無料！		1 10:00 謡曲 10:30 シニアいきいき遊び 13:00 コーラス 13:00 絵画（自習）	2 11:00 水墨Ａ 13:00 歌謡Ａ 14:00 水墨Ｂ 14:40 歌謡Ｂ	3 休館日	4 12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
5 休館日	6 10:00 スクエアダンス 12:00 卓球ひろばＡ 13:00 詩吟 13:15 大正琴Ａ 14:00 卓球ひろばＢ 15:15 大正琴Ｂ	7 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 手芸 13:30 着付け	8 10:30 リズムストレッチ 13:00 絵画 13:30 民踊	9 10:30 ヨガ教室 11:00 水墨Ｃ 14:00 水墨Ｄ 14:00 箏曲	10 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 民謡 14:00 書道	11 10:00 尺八Ａ 12:00 カラオケ 13:00 世代間交流 将棋体験
12 休館日	13 10:00 太極拳 12:00 卓球ひろばＡ 13:30 社交ダンスひろば 14:00 卓球ひろばＢ	14 10:00 中央会館 於 感染症予防 10:15 中央会館 於 童謡ひろば 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 13:00 フラダンス 13:30 刺繍Ｂ	15 9:00 歴史ウォーキング 10:00 介護予防教室 13:00 絵画（自習） 13:00 コーラス	16 13:00 歌謡Ａ 13:30 俳句 14:40 歌謡Ｂ 14:00 箏曲	17 10:00 オカリナ 10:00 フォークダンス 10:00 百歳体操Ａ 10:40 百歳体操Ｂ 11:20 百歳体操Ｃ 13:00 詩吟	18 12:00 カラオケ
19 休館日	20 10:00 スクエアダンス 12:00 卓球ひろばＡ 13:15 大正琴Ａ 13:30 社交ダンスひろば 14:00 卓球ひろばＢ 15:15 大正琴Ｂ	21 10:00 百歳体操Ａ 10:40 百歳体操Ｂ 11:00 フラダンス 11:20 百歳体操Ｃ 13:00 自然体験ウォーキング 13:30 手芸 13:30 民研	22 10:30 リズムストレッチ 13:30 民踊	23 休館日	24 10:00 百歳体操Ａ 10:40 百歳体操Ｂ 11:20 百歳体操Ｃ 13:00 民謡 14:00 書道	25 10:00 尺八Ｂ 13:00 コーラス 13:30 おもしろ健康教室
26 休館日	27 10:00 太極拳 13:30 社交ダンスひろば(2F) 13:30 すこやかマッサージ	28 10:00 百歳体操Ａ 10:40 百歳体操Ｂ 11:20 百歳体操Ｃ 13:30 おとなのてらこや 13:30 着付け	29 13:30 あなたの魅力を引き出す 四葉のクローバー	30 10:30 ヨガ教室 11:00 いきいき発表会		

◎大阪府警察からのお知らせ◎
「ＡＴＭで医療費等のお金が戻ってきます」
それは還付金詐欺です。
お金に関する電話があれば、すぐ警察に通報して下さい。
大阪府南警察署【06-6281-1234】

頭の体操 数独にチャレンジ!!

★挑戦される方は名簿にお名前を書いて一日一枚　お持ち帰りください。

一日一問！

「ピンポン広場」

上記カレンダーの　マークの日
午前10：00～12：00(午後～サークル使用日は11：00まで)
午後13：00～16：00