

2024年9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 フォークダンス 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操講習会① 11:00 百歳体操講習会②		10:00 鉛筆画	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	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 健康の～びのび体操	13:30 絵画 13:30 コーラス	14:00 歌謡	13:30 健康いろいろエクササイズ	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A	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	10:30 健康維持 シニア体操	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	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 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	13:30 絵画 13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 食育セミナー 命を守る“水”		12:00 カラオケ 発表会
15	16	17	18	19	20	21
休館日	敬老の日	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 骨盤エクササイズ		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 民研	13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 健康いろいろ エクササイズ	12:00 カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
休館日	振替休日	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 健康維持 シニア体操	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:00 ゆっくり尺八
		13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	13:30 民踊	13:00 箏曲 14:00 健康リズム体操	13:30 健康けん玉	13:00 尺八の広場
29	30					
休館日	10:00 フォークダンス 10:00 卓球 A	<p>※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。</p> <p>※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。</p> 				
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴					

※イベントはすべて大阪市内在住の60歳以上の方が対象です。
お申込みは窓口またはお電話にて受付ます。

中央区南老人福祉センター センターだより 2024年9月号



中央区高齢者の生きがいと健康づくりと推進事業

百歳体操講習会

先着順

日時：9月3日（火）

①午前10時～10時40分

②午前11時～11時40分

場所：中央区南老人福祉センター

内容：百歳体操の指導

講師：理学療法士 福井 晃一さん

（かんりは訪問看護ステーション）

対象者：いきいき百歳体操参加者

いきいき百歳体操をはじめてみたい方

参加費：無料

定員：各20名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

※通常の百歳体操はお休みです。

参加費無料

健康のつどい

健康リズム体操

先着順

歌いながらリズムに合わせて楽しく全身を動かします。
声を出すことで気分もよくなり上手に体を動かせ、呼吸筋や声帯の老化も防げます。

日時：9月26日（木）

午後2時～3時30分

場所：中央区南老人福祉センター

講師：公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団

定員：40名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

食育セミナー

命を守る“水”

先着順

夏に限らず、体からは気づかないうちに多くの水分が失われています。水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性を学び、新たな気づきを得て、健康な食生活への関心を高めましょう！

日時：9月12日（木）

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：株式会社明治 関西支社

食育担当（管理栄養士）

定員：25名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

※事前申込み制

歌広場

先着順

♪楽しく歌っていきまよと!!

日時：9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



（当日お釣りが無いようご準備ください）

定員：50名（要申込・先着順）

申込：窓口・電話で受付

健康けん玉！！ 先着順

けん玉を楽しみながら、脳を活性化し集中力をアップさせ、体幹を鍛え健康維持増進を目指しませんか？

日時：9月27日（金）

午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター

内容：認定試験有り

講師：日本けん玉協会

中田 勝仁 さん、坂田 愛子 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



骨盤エクササイズ 先着順

骨盤底筋を鍛えると尿漏れ予防に効果があります。骨盤周りの筋力アップに役立つ体操をみんなで学びましょう!!

日時：9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・先着順）

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



健康維持シニア体操 抽選

日時：9月11日・25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

内容：自然と笑顔あふれる体操です。

ゆっくり心と体を整えましょう！

定員：25名（要申込・抽選）

申込：窓口・電話で受付

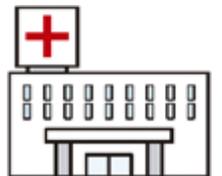
申込締切日：9月2日（月）

参加費無料



世代間交流

おもちゃ病院



日時：9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。

【物を大切に
心を育てましょう!】



おらせ 健康いろいろエクササイズ

令和6年9月から歌謡曲で楽しくエクササイズのお教室名を「健康いろいろエクササイズ」に変更しました!

内容：音楽にあわせて発声や両手・両脚を動かして楽しく健康を維持しませんか？

活動日：第1・3金曜日

午後1時30分～午後2時50分

講師：岡原 恵子さん

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いたします。



※イベントの申込みは、センターだより発行日より受付けています。

教室・同好会（他）案内

教室・同好会	開催日	時間	募集	
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	自由参加	
卓球ひろば A	第 1・ 2・3・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	月 第 3	13:15～15:00	○	
フォークダンス	第 1・3	10:00～12:00	○	
健康太極拳	第 2・4	10:00～11:30	○	
社交ダンスひろば	第 2～4	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	第 1	13:30～14:30	○	
着物着付け	第 2・4	13:30～15:30	○	
フラダンス (プルメリア)	第 2・4	13:00～14:00		
民謡研究会	第 3	13:30～15:30	○	
※コース (中央区コール・エトワール)	第 1・3	13:30～15:00	○	
絵画	水 第 1～3	13:30～15:30	○	
民謡		第 2・4		13:30～15:30
NEW 鉛筆画	第 1・3	13:30～15:30	○	
歌謡教室	第 1・3	14:00～15:30	○	
箏曲(初級)教室	木 第 2・4	10:30～12:00	○	
箏曲教室		13:00～15:30		
ヨガ教室	第 2・4	10:00～11:30	○	
オカリナサークルハッピーーナ	金 第 1・3	10:00～12:00	○	
注目! 健康いろいろエクササイズ		13:30～14:50		
カラオケ同好会	土 第 1～3	12:00～16:00	○	
ゆっくり尺八教室		第 4		10:00～12:00
尺八の広場		第 4		13:00～16:00

※コースは老人クラブに入会の方のみ対象になります。

- ・○印は、現在募集中ですが、欠員の有無等により募集を中止している場合がありますので、南老人福祉センターにお問い合わせください。
- ・上記の開催日時は、定例の場合で、日程等変更になる場合があります。
- ・裏面の予定表で確認してください。詳細な内容につきましては、お問い合わせください。

重要! ※教室・同好会への見学の際は
事前にご連絡ください。

絵画教室



中岸 昭和さん



Instagram

Instagram始めました!

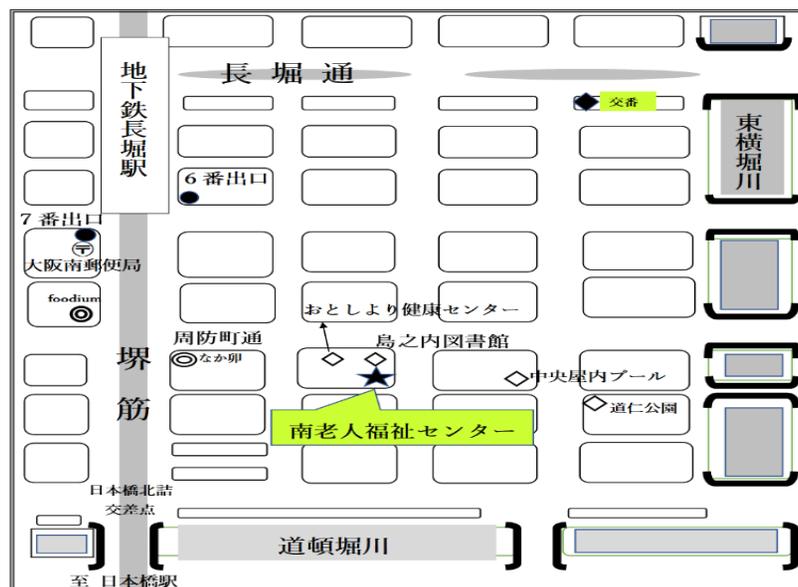
イベント情報や報告などを発信しています。フォローしてね!



LINE@

でお友達登録をお願いいたします。

中央区社会福祉協議会「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一だよりや情報などが簡単に確認できます。



- 【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**利用証提示**をお願いいたします。

ご案内

