

2025年2月予定表



Instagram でイベント情報
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。

日	月	火	水	木	金	土
						1
休館日	<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。 ※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>					(世代間交流フェスタ) 今年はみんなで 鬼は外 10:00 1部 11:15 2部
2	3	4	5	6	7	8
休館日	10:00 フォークダンス 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 健康維持 シニア体操 (中央会館)		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	
休館日	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 健康の～びの び体操 着物着付け 13:30	13:30 絵画 コーラス 13:30	13:30 鉛筆画 歌謡 14:00	13:30 健康いろいろ エクササイズ	12:00 カラオケ
9	10	11	12	13	14	15
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A		10:30 骨盤エクササイズ	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	
休館日	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス		13:30 絵画 民踊 13:30	13:00 箏曲	13:00 フラダンス	12:00 カラオケ
16	17	18	19	20	21	22
休館日	10:00 フォークダンス 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 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	10:00 ゆっくり尺八
休館日	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	13:30 民研	13:30 絵画 コーラス 13:30	13:30 鉛筆画 歌謡 14:00	13:30 健康いろいろ エクササイズ 落語を楽しむ会 (中央会館) 14:00	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
23	24	25	26	27	28	
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:00 フラダンス 13:30 着物着付け	10:00 大人の てらこや 13:30 民踊	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級) 13:00 箏曲 シニア向け スマホ講座 13:30	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康けん玉	

【所在地】大阪府中央区島之内 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。

ご案内



中央区南老人福祉センター センターだより 2025年2月号



中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 中央区南老人福祉センター・中央区子ども子育てプラザ・中央区南老人クラブ連合会

先着順



世代間交流フェスタ

今年みんなで鬼は外

日時: 2月1日(土)

1部 午前10時~11時

2部 午前11時15分~午後0時15分

場所: 中央区子ども・子育てプラザ

定員: 各部60名(要申込・先着順)

対象: 老人福祉センターに利用登録されている方
子ども・子育てプラザに利用登録されている方



参加費無料



☆節分お面づくり☆鬼だるまおとし
☆ドミノ積み☆パタンク体験
☆手作りおもちゃで遊ぼう!!



中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
中央区南・東老人福祉センター合同事業

先着順

落語を楽しむ会

プロの噺家3名の落語をお楽しみください。

日時: 2月21日(金)

午後2時~3時(開場午後1時30分)

場所: 中央会館(住所: 島之内2-12-31)

出演: 上方落語協会

笑福亭 由瓶 さん

桂 弥太郎 さん

月亭 秀都 さん

定員: 100名(要申込・先着順)

【南・東 各50名】

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料



大人のてらこや

先着順

百マス計算・音読などに取り組み、脳と身体の活性化を図り、介護予防と認知症予防に努めましょう!!

日時: 2月26日(水)

午前10時~11時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 特定非営利活動法人ハートフレンド

久川 佳寿子 さん

定員: 24名(要申込・先着順)

持ち物: 筆記用具

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料



※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。

※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。

健康維持シニア体操

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！

日時: 2月5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

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

日時: 2月19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: 25名(要申込・**抽選**)

申込締切: 1月27日(月)

申込: 窓口・電話で受付

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

※キャンセル待ちの方がおられますので、当選後に欠席される場合は、必ずご連絡ください。

※事前申込み制

歌広場

♪楽しく歌っていきいきと!♪

日時: 2月18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



参加費無料

シニア向けスマホ講座 **先着順**

日時: 2月27日(木)
午後1時30分～3時

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: ソフトバンク株式会社

西日本スマホ推進課
スマートフォンアドバイザー



内容: スマホデビューからもう一歩!
～動画とカメラを活用しよう～
YouTubeとGoogleレンズを中心に体験

定員: 20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 **抽選**

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: 2月12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**) ← **注意**

申込締切: 2月3日(月)

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

※キャンセル待ちの方がおられますので、当選後に欠席される場合は、必ずご連絡ください。

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: 2月28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

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

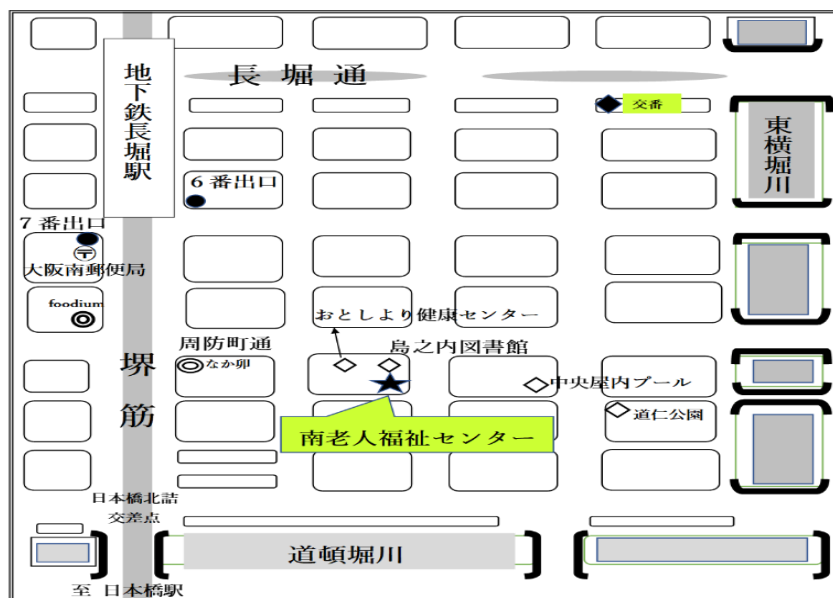


教室・同好会（他）案内

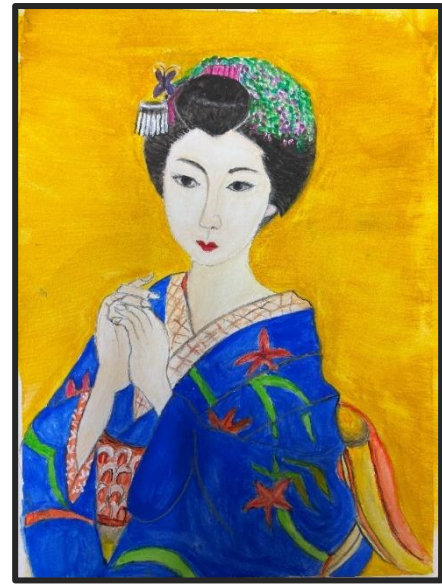
教室・同好会	開催日	時間	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	自由参加
卓球ひろば A	第 1・2・3・5	10:00～11:50	○
卓球ひろば B		12:00～13:50	
卓球ひろば C		14:00～15:50	
大正琴	月	第 3	○
フォークダンス	月	第 1・3	○
健康太極拳	月	第 2・4	○
社交ダンスひろば	月	第 2～4	○
いきいき百歳体操 A	火・金	10:00～10:30	○
いきいき百歳体操 B		10:40～11:10	
いきいき百歳体操 C		11:20～11:50	
健康の～びのび♪体操	火	第 1	○
着物着付け		第 2・4	
フラダンス (プルメリア)		第 2・4	
民謡研究会	火	第 3	○
※コーラス (中央区コール・エトワール)	水	第 1・3	○
絵画		第 1～3	
民謡		第 2・4	
鉛筆画	木	第 1・3	○
歌謡教室		第 1・3	
箏曲(初級)教室		第 2・4	
箏曲教室	木	第 2・4	○
ヨガ教室	木	第 2・4	○
オカリナサークルハッピーーナ	金	第 1・3	○
健康いろいろエクササイズ		第 1・3	
カラオケ同好会	土	第 1～3	○
ゆっくり尺八教室		第 4	
尺八の広場		第 4	

※コーラ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



村松 都 さん

イベント報告

☆12/4 ウィンターコンサート☆



中央区東・南老人福祉センター合同事業「ウィンターコンサート♪～秦コータロー凱旋ライブ2024～」を開催しました。秦コータローさんのアコーディオンと、キクチタケシさんの歌とピアノのコラボ演奏でステキな時間を過ごさせていただきました。

☆12/27 ヤクルト工場見学☆



ヤクルト本社兵庫三木工場へ、見学に行ってきました。ヤクルトの裏側を知れたり、昼食のバイキングで参加者同士会話したりと和気あいあいと楽しんでいただけました。

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。