

# 2025年4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	2	3	4	5
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		10:00 フォークダンス	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 健康の〜びのび体操	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 13:00 おもちゃ病院
6	7	8	9	10	11	12
休館日	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	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 絵画 13:30 民踊	13:00 箏曲 14:00 歌謡舞踊 ショー		12:00 カラオケ
13	14	15	16	17	18	19
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 骨盤エクササイズ	10:30 講師世話役 連絡会	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 社交ダンス	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
20	21	22	23	24	25	26
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 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	10:30 ゆっくり尺八
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 民踊	13:00 箏曲	13:30 健康けん玉	13:00 尺八の広場
27	28	29	30			
休館日	10:00 太極拳			※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。		
	13:30 社交ダンス					



【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4月号



4月1日(火)から  
利用証が新しくなります!



- 4月1日(火)から利用証が新しくなります。  
**現在使用している利用証を必ず持参してください!**
  - 住所・電話番号等を変更される方は、受付で必ずお申し出ください。  
※変更される方は、身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)をご持参ください。
  - 初めて老人福祉センターを利用される方、再発行を希望される方の手続きは随時行っています。  
身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)を必ずご持参ください。
- ※南老人福祉センター利用時は、必ず利用証の提出をお願いいたします。

## 歌謡舞踊ショー

先着順

聞き慣れた歌謡曲を聞き舞踊を見て脳を活性化!  
ショーの中で行う健康づくりの体操もあります!

日時: 4月10日(木)

午後2時~3時

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 岡原 恵子さん(主宰)

踊るO・Y・G(おやじの会)

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

♪楽しく歌っていきいきと!♪

日時: 4月8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: 75名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付



※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。  
☎06-6213-2172

# 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: **4月9日(水)** **抽選**

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: 3月31日(月)



※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。

日時: **4月23日(水)** **先着順**

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

申込: 窓口・電話で受付

**参加費無料**

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

## 世代間交流

# おもちゃ病院



日時: **4月5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  
する心を  
育てましょう!】



# 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: **4月16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**)

申込締切: 3月29日(土) **注意**

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**

日時: **4月25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**

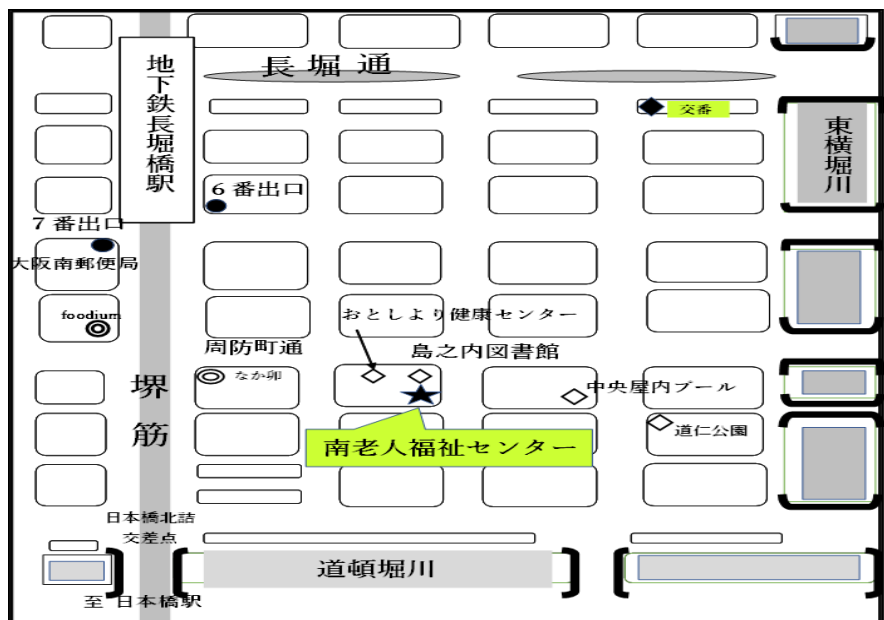


# 教室・同好会（他）案内

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	月	10:00～11:50	○	
卓球ひろば B		第1・2・3・5		12:00～13:50
卓球ひろば C		14:00～15:50		
大正琴		第3		13:15～15:00
フォークダンスサークル	第1・3	10:00～12:00	○	
太極拳同好会	第2・4	10:00～11:30	○	
社交ダンス	第2～4	13:30～15:30	○	
いきいき百歳体操 A	火・金	10:00～10:30	○	
いきいき百歳体操 B		毎週		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	○	
麗しき着付教室	火	第2・4	○	
フラダンス (ブルメリア)		第2・4		13:00～14:00
民謡研究会	第3	13:30～15:30	○	
※コーラス (中央区コール・エトワール)	水	第1・3	○	
絵画教室		第1～3		13:30～15:30
民謡教室		第2・4		13:30～15:30
鉛筆画教室	木	第1・3	○	
歌謡教室		第1・3		14:00～15:30
箏曲教室(初級)		第2・4		10:30～12:00
箏曲教室		第2・4		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	○	
健康いろいろエクササイズ教室		第1・3		13:30～14:50
カラオケ同好会	土	第1～3	○	
ゆっくり尺八教室		第4		10:30～12:00
尺八の広場		第4		13:00～16:00

**重要!** ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

- ※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象となります。
- 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。



## 絵画教室



千原 多賀子 さん

## イベント報告

☆2/1 (土) 世代間交流【今年はみんなで鬼は外】☆



今回は節分をテーマに、お面作りやペタンク体験などのブースもあり、子どもから大人まで楽しめる内容となりました♪

☆2/26 (水) 大人のてらこや☆



百マス計算 (たし算) プリント教材を使ってナンプレなど、さまざまな問題に取り組んでいただきました! 和気あいあいとした雰囲気楽しく脳トレをしました♪

# 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。