

まらめま センターだより

平成30年4月発行

4月号

〒553-0001

福島区老人福祉センター 福島区海老江 6-1-14 ☎6453-2357 FAX 6458-9111

平成30年度

健康づくり講座

募集

生きがいと健康づくり推進事業

講座名	定員	曜日	5月	6月	7月	9月	10月	11月
健康体操 (2階広間 10:00~11:30)	40名	火	29	12 26	10 24	11 25	9 23	20
モビバン体操 (2階広間 10:00~11:30)	40名	水	30	6 20	11 25	12	10 24	7 21
座ってピクス (2階広間 10:00~11:30)	40名	金	25	8 22	13 27	14 28	12 26	9

8月は休みです。

対象者：60歳以上の市内在住の方

募集期間：4月10日（火）～28日（土）※ハガキの場合は4月28日必着。

受講料：無料（保険料1講座10回分300円は各自実費負担）

申込み：来館、電話、はがき、FAXのいずれかの方法でお申し込みください。

今年度より、お一人1講座のお申込みになります。※申込時第2希望制あり。

先着順ではありません。期間内にお申し込みください。初受講優先はありません。

☎ 6453-2357 FAX 6458-9111



★はがき、FAXの場合は必ず〒住所・氏名・年齢・連絡先・キャンセル待ちの有無を明記してください。

★5月8日（火）午前10時に公開抽選を行います。

またキャンセル待ちを受け、抽選で決定し、結果は館内に掲示。（午後2:00～）（前期7月終了まで欠員補充します）

★講師との申し合わせにより、受講者の方々に安全に、そして指導が行きわたるよう受講者決定後の人数調整等は、キャンセル待ちを除いて一切配慮しません。

※気象状況、講師都合などにより日程が変更になる場合があります。

〔暴風警報発令時は休館になります〕



老人クラブで仲間づくりをしよう！

おでかけウォーキングから、バスで行く歩こう会まで、春を満喫する行事があなたを待っています。老人クラブは、さまざまな行事やイベントをとおして、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりに取り組んでいます。お気軽にご参加ください。

老人クラブの行事やイベントはきらめきセンターでもご案内しています。

ご興味のある方は是非、お訊ねください。

きらめきセンター(老人クラブ事務局) ☎06-6453-2357

風流な「朧月」の影に「黄砂」あり

4月頃に咳が出たりすると、まず疑うのは花粉症。次に寒暖の差による風邪。しかしもうひとつ、咳や目のかゆみなど、アレルギー症状の原因といわれているものがあります。それが黄砂です。東アジアのゴビ砂漠やタクラマカン砂漠、黄土地帯などで砂塵が舞い上がり、強風によって日本にもやってくる気象現象です。

春によくみられる「霞(かすみ)」も、黄砂が一因になっているとされているほどです。昼間にみられるのが霞なら、夜は「朧(おぼろ)月」。秋の月はくっきりとした姿が印象的ですが、春の夜の月は、ときおり輪郭がぼんやりと霞んでみえる朧月となります。



黄砂そのものは年中発生していますが、特に顕著なのは偏西風が強まる春。2月から5月にかけてと、ちょうど花粉症の時期に重なっています。現在は周辺諸国と連携し、気象庁が黄砂情報(予測図)を発表していますので、ちょっと咳やくしゃみが出たり、目のかゆみを覚えた時はチェックしてみてもいいでしょう。黄砂の濃度や総量が多い日には、天気が良くても洗濯物はなるべく室内に干したり、窓をあまり開けないといった対策がおすすめです。

★同好会の見学に来ませんか？



「何か新しいことを始めたい!」と、思っている方!
きらめきセンターで募集中の同好会を一度見学してみませんか?

対象/市内在住 60歳以上の方

定員/各同好会とも若干名

会費/月 500~2000円 (詳細は一覧表で)

★入会は、見学されてから各代表にその旨をお伝えください。

4月から、利用証の更新を行います。

〒住所・電話番号・緊急連絡先などの変更がある方は、窓口にお申し出ください。

きらめきセンター(福島区老人福祉センター)は60歳以上の大阪市民の方にご利用いただけます。初めて利用される方は利用証を発行いたしますので、住所・氏名・生年月日等を確認できるもの(健康保険証など)をお持ちください。利用証は利用者数の状況確認のため必要です。来館時に必ず提示してください。

・利用時間

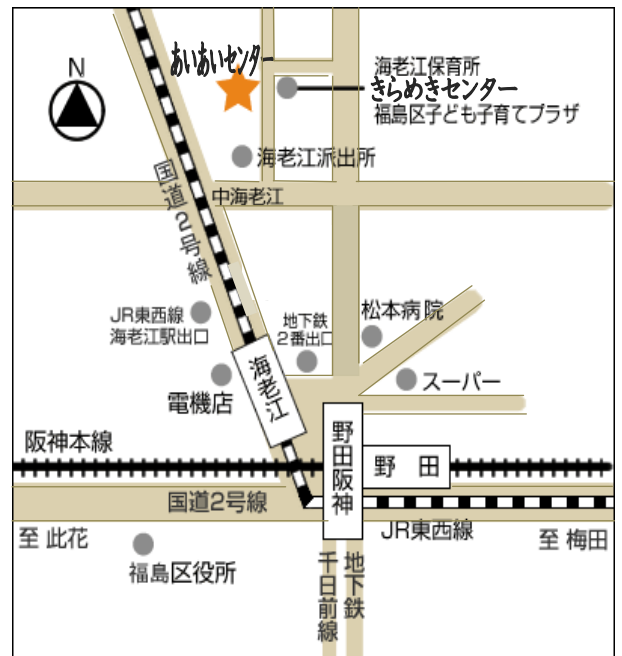
午前 10:00~午後 5:00

・利用料

無料(ただし、行事等要実費)

・休館日

日曜日、祝祭日、
年末年始(12/29~1/3)



同好会のご案内

★入会希望の方は活動日に見学にお越しください。お待ちしております。

同好会	活動日	活動時間	会費等	備考	会員
囲碁・将棋	月～土	午後 1:00～5:00		月 1 回定例会	募集中
初級囲碁教室	毎週 月	午前 10:00～12:00		初心者大歓迎	募集中
ネット囲碁	毎週 水・土	午後 1:00～4:30	月 ¥500		募集中
コーラス (区老連)	火 (月 2～3 回)	午前 10:00～11:45	月 ¥750	老人クラブ加入が条件	募集中
ディスコン(区老連)	毎週 月 (変動あり)	午後 2:00～4:00		老人クラブ加入が条件	募集中
折り紙	第 2 水・第 3 土	午後 1:00～3:30	月 ¥200		
絵画	第 2・4 木	午後 1:30～3:30	月 ¥700	初心者大歓迎	募集中
俳句清和会	第 2 土	午後 1:30～4:00	月 ¥1000		
詩吟	第 2・3 土	午前 10:00～12:00	年 ¥2000		募集中
銭太鼓	第 1・4 土	午前 10:00～12:00	月 ¥500		募集中
卓球 1 卓球 2	第 1～4 火 第 1～4 金 第 1 土 (1・2 部交互に)	午後 1:00～3:30 午前 10:00～12:00 午後 1:00～3:30			募集中
カラオケ 1 カラオケ 2	第 1・3 水、第 4 月 第 2・4 水、他 1 回	午前 10:00～12:00	年 ¥2000	どちらも 入会金 ¥1000	募集中
民踊	第 1～4 月 第 1・3 木	午前 10:00～12:00 午後 1:30～3:30	月 ¥700		募集中
民謡	第 1・3 月 第 2・4 木	午後 1:30～3:30 午前 10:00～12:00	月 ¥2000		募集中
ティー・セレモニ- (茶道裏千家)	第 3 木	午前 10:00～12:00	月 ¥300	初心者大歓迎	募集中
生花 (嵯峨御流)	第 4 水 (8 月休み)	午後 1:30～3:30	月 ¥700	別途花代	募集中
書道細字	第 4 月	午後 1:00～3:30	月 ¥500		募集中
書道	第 2 月	午後 1:30～3:30	月 ¥500		
大正琴	第 1・3 月	午前 10:00～11:30	月 ¥500		募集中
映画	第 1・3 金	午後 1:30～			募集中
シニア元気クラブ	第 1・3 金	午前 10:00～11:30	6 カ月 ¥3,500		
フラダンス・ピア	第 1・3 木	午前 10:00～12:00	月 ¥2000		募集中
ゲーム 1 ゲーム 2	第 1～4 木 第 2・4 金	午前 10:00～12:00 午後 1:00～4:00	¥1500 (入会時のみ)	健康マージャン	ゲーム 2 のみ 募集中
笑いヨガ (幸福島クラブ)	第 2・4 木	午後 2:00～3:00		8 月・12 月休み	
新舞踊	第 1・2・4 火	午前 10:30～12:00	月 ¥2000		募集中
シニア フィットネス	月数回 水 (不定期)	午前 10:00～11:30	3 回 ¥1000		
リズムセラピー♪	第 2・4 木	午前 10:00～11:30	6 カ月 ¥1200	別途 教本・コピー代 ¥900 (初回のみ)	



4月行事・同好会予定表

きらめきセンター

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1 休館日	2 大正琴、民踊 卓球ひろば 初級囲碁教室	3 (老)コーラス 新舞踊 百歳体操	4 カラオケ1 シニアフィットネス	5 ゲーム1 フラダンス 百歳体操	6 卓球2 シニア元気	7 銭太鼓
午前	8 休館日	9 民踊 卓球ひろば 初級囲碁教室	10 (老)コーラス 新舞踊 百歳体操	11 カラオケ2 シニアフィットネス	12 民謡、ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	13 卓球2	14 詩吟
午前	15 休館日	16 大正琴、民踊 卓球ひろば 初級囲碁教室	17 カラオケ2 百歳体操	18 カラオケ1 シニアフィットネス	19 ゲーム1 フラダンス ティーセレモニー 百歳体操	20 卓球2 シニア元気	21 詩吟
午前	22 休館日	23 民踊 カラオケ1 卓球ひろば 初級囲碁教室	24 (老)コーラス 新舞踊 百歳体操	25 カラオケ2 シニアフィットネス	26 民謡、ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	27 卓球2	28 銭太鼓
午前	29 休館日 昭和の日	30 振替休日					
午後							



★大広間にて囲碁・将棋をしています。見学にお越しく下さい。
尚、毎週火曜日・木曜日は、12:00~12:30頃まで百歳体操を実施しておりますので、囲碁・将棋は1:00からのご利用になります。
よろしくお願ひします。