

きらめき センターだより

平成30年7月発行

7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 生きがいと健康づくり推進事業 健康いきいき教室

参加者募集!

健康状態を維持しながら、ストレッチやバランストレーニングなどを組み合わせ、体を動かす楽しさを体感してもらええる体操です。
健康維持のために受講してみませんか!?

無料



- 日時：8月8日・15日・22日・29日、9月5日
午前10:00～11:30 いずれも水曜日<全5回>
- 場所：きらめきセンター 大広間
- 講師：川畑典子さん（健康運動指導士）
- 対象：60歳以上の市内在住の方
- 定員：40名（初めての方優先、多数の場合は抽選7/10(火)午前10:00公開抽選、午後2:00発表）
- 受講料：無料（保険料5回分150円は各自負担）
- 申込み：7月7日（土）までに、来館・電話・ハガキ・FAX（〒住所・氏名・年齢・電話番号記入）で。

きらめき

七夕まつり

- 日時：7月4日（水）午前10:00～12:00
- 場所：きらめきセンター 大広間
- 内容：同好会による発表会



無料

※七夕かざりは7/2(月)～7/7(土)まで設置します。
短冊は、おひとり1枚お渡ししています。願いを込めて飾り付けましょう

納涼

風鈴まつり

さまざまな音色が涼を呼ぶ

お家で眠っている風鈴の音色を当センターで奏でてみませんか？
皆さんに持ち寄っていただいた風鈴やモビールなどの手作り作品を飾り、音色を楽しむ「風鈴まつり」を開催します。
使っていない風鈴があれば、センターにご寄付ください。
涼を感じる風鈴の音色をみんなで楽しみましょう。

期間：7月4日～9月末 暑さが和らぐまで続けます。



施設見学

大阪管区気象台

開催日：7月18日(水) ※雨天決行

集合場所：地下鉄野田阪神 千日前線

中央改札売店付近

集合時間：12時40分集合 ※時間厳守

見学場所：大阪管区気象台 午後 1:30~3:30

中央区大手前 4-1-76 TEL 6949-6300

内容：スクリーンで、気象や地震・津波に関する業務の紹介。

天気予報、警報・注意報の発表を行っている「現業室」の見学など。

定員：25名(先着順)

参加費：100円(保険料) ※交通費は自己負担

申込み：7/10(火)までに、参加費を添えてお申込みください。

あと若干名。お申込み
お待ちしております。



熱中症にご注意!!

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。健康のため、こまめに水分をとりましょう。

- ★のどが渇く前に、こまめに水分補給。運動や外出・入浴前には水分をとる。
- ★日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけ、ウォーキングなどで汗をかく習慣をつけましょう。
- ★外出時には身体をしめつけない涼しい服装で日傘や帽子を使い無理をせず適度に休憩をする。
- ★体調の悪い日は、暑い場所での運動や作業を控えましょう。
- ★室温28℃を越えないようにエアコンや扇風機を上手に使う。室内でも熱中症になることがあります！無理な節電はせず、夜間も注意しましょう。



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 ¥ 1000		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 ¥ 1500		
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			2のみ 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
ティーレモン (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		
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	
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		勝水会	
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)	



7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 七夕まつり	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 大正琴、民踊 卓球ひろば 初級囲碁教室	10 新舞踊 健康体操 百歳体操	11 カラオケ2 モビバン体操	12 民謡、ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	13 座ってピクス 卓球2	14 詩吟
午前	15 休館日	16 休館日 海の日	17 カラオケ2 (老)コーラス 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 初級囲碁教室	24 健康体操 新舞踊 百歳体操	25 カラオケ2 モビバン体操	26 民謡、ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	27 座ってピクス 卓球2	28 銭太鼓
午前	29 休館日	30 初級囲碁教室	31 百歳体操				
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。

