

きらめき センターだより

2019年5月発行

5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

雪印メグミルク(株) 食育講座 興味深いチーズの世界 「チーズを美味しく楽しむ会」2

チーズの歴史・チーズが出来るまで、チーズの栄養やチーズの持つパワーなどを学習します。いろいろなチーズを試食し、美味しく食べるためのノウハウを紹介してもらいましょう。

日時／5月31日(金) 午後2:00～3:30

場所／きらめきセンター クラブ室

内容／食の大切さと尊さ、牛乳・乳製品の価値を伝える

講師／雪印メグミルク(株)関西コミュニケーションセンター 食育担当

参加費／500円〔8種類のチーズの試食、粉チーズ(芳醇80g)のおみやげ付〕

定員／24名(先着順) <20名に満たない場合は中止になることがあります>

申込み／5月7日(火)～5月24日(金)までに、ご本人が参加費を添えてお申込みください。(午前10:00～、定員になり次第締め切ります)



※乳製品の試食のため、食物アレルギーについては充分にお気をつけください。

※実施日に体調不良(下痢・嘔吐など)の症状がある方はお知らせください。

春のカラオケ発表会 ～きらめきセンターで活動中のカラオケ同好会の発表会～

日時／5月30日(木) 午前10:00～



日頃の成果を存分に発揮していただきましょう！
見学OK！
皆様の大きな拍手お待ちしております♪



健康づくり講座を申し込まれた方へ

2019年度「健康づくり講座」にお申込みいただきありがとうございました。
今年度は5/8(水)午前10:00より当センター大広間にて公開抽選後、午後2:00から当選者の発表を館内掲示いたします。電話での確認はできますが、ハガキでの通知はいたしません。
よろしく願いいたします。

『気軽に健康チェック』

体の隅々にまで血液を循環させている血管は、年を取るとだんだんしなやかさを失い、硬くなっていく傾向があります。「血管年齢」とは、そうした血管の老化の度合いを示した数値です。測定結果に基づくアドバイスをしていただきましょう！また、Hb濃度(貧血状態)、肌年齢測定、ストレスチェックも行います。ご希望者には終了後に個別相談もあります。

日 時／6月5日(水) 午後 1:30~4:00

場 所／きらめきセンター クラブ室

内 容／血管年齢測定、Hb濃度(貧血状態の測定)、ストレスチェック、肌年齢測定などを測定後、結果に基づいた説明やアドバイスがあります。

講 師／「共創未来 福島薬局・共創未来 阪神薬局」の薬剤師、管理栄養士

定 員／35名(先着順) <終了後、個別相談承ります>

申込み／5月7日(火)~5月29日(水)までに、来館か電話で。



以前に測定した方も、数値の変動などで気を付けるポイントも変わります。定期的な測定がオススメです

お誕生日会のお知らせ 【4・5・6月】にお誕生日を迎える方

日 時／6月19日(水) 午後 1:30 ~

場 所／きらめきセンター(老人福祉センター)

対 象／60歳以上の市内在住の方

内 容／・館長お祝いのことば ・プレゼント贈呈
・保育所の子どもたちからのお祝い
・記念撮影 ・演芸(先着15組)

申込み／5月21日(火)~6月14日(金)まで。

(お誕生日のかた、演芸出演のかた)

無料



♪楽しくお誕生日をお祝いしましょう！お申込みお待ちしております！

日 時／毎週月曜日 午後 2:00 ~ 4:00

(祝日、7月末~8月の夏休み中は活動中止です)

場 所／子ども子育てプラザ 4階 軽運動場

内 容／高齢者向けのニュースポーツで健康増進を図る。

定 員／30名(活動日にお越しください)

持ち物／上履き、水分補給用の飲み物 ※動きやすい服装で。

「テイスコンひろば」

無料



4月から、利用証の更新を行っています。

〒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。

利用証更新のお願い

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。



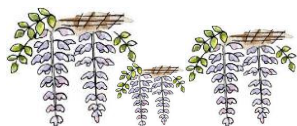
- ・利用時間 午前 10:00~午後 5:00
- ・利用料 無料(ただし、行事等要実費)
- ・休館日 日曜日、祝祭日、年末年始(12/29~1/3)



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 ¥ 1000		募集中
コース (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
ダーツ	毎週 水曜日	午後 1:30～3:30	入会金 ¥ 1500	初回のみ	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			
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	月 ¥ 1000	勝水会	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)	待機受付あり



5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 即位の日	2 休館日 国民の休日	3 休館日 憲法記念日	4 休館日 みどりの日
午後							
午前	5 休館日 こどもの日	6 休館日 振替休日	7 新舞踊 百歳体操	8 カラオケ2 シニアフィットネス	9 民謡、ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	10 卓球2 シニア元気	11 詩吟
午後			卓球1	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画 笑いヨガ	ゲーム2	俳句清和会 ネット囲碁
午前	12 休館日	13 大正琴、民謡 卓球ひろば 初級囲碁教室	14 新舞踊 (老)コーラス	15 カラオケ1 シニアフィットネス	16 ゲーム1 ティーセレモニー フラダンス 百歳体操	17 卓球2 シニア元気	18 詩吟 フラダンス
午後		書道 ディスコンひろば	百歳体操 卓球1 (老)常任理事会	(老)広報委員会 ネット囲碁 ダーツ	民謡	映画	囲碁大会 折り紙 ネット囲碁
午前	19 休館日	20 大正琴、民謡 卓球ひろば 初級囲碁教室	21 (老)コーラス カラオケ2 百歳体操	22 シニアフィットネス	23 民謡、ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	24 卓球2 シニア元気	25 銭太鼓
午後		民謡 ディスコンひろば	卓球1	生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画 笑いヨガ	ゲーム2	将棋大会 ネット囲碁
午前	26 休館日	27 民謡 カラオケ1 卓球ひろば 初級囲碁教室	28 健康体操 新舞踊 百歳体操	29 モビバン体操 カラオケ2	30 春のカラオケ発表会	31 座ってピクス	
午後		書道(細) ディスコンひろば	卓球1	ネット囲碁 ダーツ	10:00~16:00	チーズを 美味しく楽しむ会	

4月28日(日)~5月6日(月)まで、休館日が続きます。お身体に気を付けてお過ごしください。
5月7日(火)からは、開館してお待ちしています。元気な顔を見せてくださいね。

◆ 囲碁・将棋のご利用について

5月30日(木)は、カラオケ発表会(10:00~16:00)のためお休みです。

※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います。
5月30日(木)の百歳体操はお休みです。

