

まらめき センターだより

2019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

2019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らる体操です。健康維持のために受講してみませんか?!

日時：7月24日・31日・8月7日・21日、28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）

受講料：無料（保険料5回分150円は各自負担）

申込み：7月5日（金）までに、来館・電話で。

※応募多数の場合7/9（火）10時より公開抽選、午後2時館内発表。



区主催コーラスグループ

フクロウバード



活動日：毎月 火曜日 2～3回 午前10:00～11:45

場所：きらめきセンター 大広間

会員：福島区老人クラブ会員の方

会費：月750円

※講師の熱血指導で、笑いの絶えない練習を体験してみましょ！
ピアノ生伴奏での練習です。活動日にお越しください。

♪音程の違うメロディを複数で歌唱するコーラス。
人の声が重なった時に生まれるハーモニーを体験
してみませんか!? お待ちしています♪



どなたでも
見学・体験できます!
お待ちしております



此花区・福島区

交流卓球大会

日時：7月17日（水）午後1:00開始

場所：此花区民ホール ※問合せ：此花区老人福祉センターTel6463-3464

集合場所：きらめきセンター1階 玄関前 午後12:20集合 ★雨天決行

定員：14名（受付順） ★直接行かれる方は申込時にお知らせください。

持ち物：卓球用具、上履き、水筒、タオル

参加費：100円（保険代）、交通費は自己負担

申込み：7/1（月）～10（水）までに、ご本人が参加費を添えて。



「結核検診」

高齢者の結核患者が増えています。

無料

大阪市保健所による健康教育と問診・胸部X線撮影を開催します。

是非！この機会に受けてみましょう！

日時：7月10日（水）
午前10:00～12:00

場所：きらめきセンター 大広間 <問診>
センター入口付近 <レントゲン>
(脱ぎ着しやすい服装でお越しください)

※検診の結果は3週間ぐらいで自宅に郵送されます。

対象：60歳以上の大阪市民の方

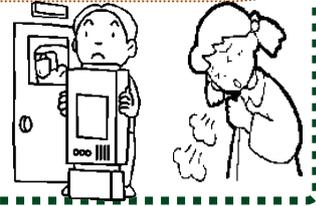
定員：20名（先着順）

申込み：7月9日（火）までに来館・電話で。

問合せ：きらめきセンター（福島区老人福祉センター） ☎6453-2357

★こんな症状はありませんか？

体がだるい、咳が続く
胸が痛い、たんに血が混じる
微熱が続く、急に体重が減った



きらめき

七夕まつり

無料

日時：7月2日（火）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

※七夕かざりは7/1（月）～7/6（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2日～9月末 暑さが和らぐまで続けます。



日時：第1～4月曜日 午前10:00～12:00

第1・3木曜日 午後1:30～3:30

場所：きらめきセンター 大広間（月）、クラブ室（木）

内容：高齢者の生きがいと教養を深め、心身の健康の保持、また会員相互の親睦を深めます。
楽しみながら、脳トレ・脳活・認知症予防が期待できます。

会費：月700円

※動きやすい服装で。活動日見学にお越しください。

「民謡」同好会

会費無料



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	
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・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		
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



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 大正琴、民踊 卓球ひろば 初級囲碁教室	2 新舞踊 七夕まつり	3 モビバン体操 カラオケ 1	4 ゲーム1 フラダンス 百歳体操	5 卓球 2 シニア元気	6 シニアフィットネス フラダンス		
		民謡 ディスコンひろば	卓球 1	ネット囲碁 ダーツ	民踊	映画	卓球 1 ネット囲碁		
午前	休館日	7 大正琴、民踊 卓球ひろば 初級囲碁教室	8 大正琴、民踊 卓球ひろば 初級囲碁教室	9 銭太鼓 健康体操 新舞踊 百歳体操	10 結核検診 カラオケ 2	11 民謡、ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	12 座ってピクス 卓球 2	13 詩吟 フラダンス	
		(区老連)広報会議 書道 ディスコンひろば	卓球 1	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画 笑いヨガ	ゲーム 2 (区老連)常任理事会	俳句清和会 ネット囲碁		
午前	休館日	休館日 海の日	14 カラオケ 2 百歳体操	15 カラオケ 2 百歳体操	16 (区老連)コーラス カラオケ 2 百歳体操	17 モビバン体操 カラオケ 1 (区老連)女性部手芸	18 ゲーム1 ティーセレモニー フラダンス 百歳体操	19 卓球 2 シニア元気	20 詩吟 シニアフィットネス
			卓球 1	卓球 1	ネット囲碁 ダーツ 交流卓球大会	民踊	映画	囲碁大会 折り紙 ネット囲碁	
午前	休館日	民踊 カラオケ 1 初級囲碁教室	21 健康体操 新舞踊 百歳体操	22 健康いきいき カラオケ 2	23 民謡、ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	24 座ってピクス 卓球 2	25 銭太鼓		
			書道(細)	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	休館日	民踊 初級囲碁教室	26 健康いきいき 百歳体操	27 健康いきいき					
				ネット囲碁 ダーツ					



フッピー
福島県マスコットキャラクター

★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。
よろしく申し上げます。