

きらめき センターだより

2019年12月発行

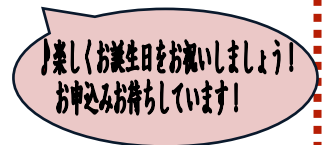
12月号

〒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

お誕生日会のお知らせ 【10・11・12】月にお誕生日を迎える方

日 時：12月18日（水）午後1:30～
場 所：きらめきセンター（老人福祉センター）
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：12月13日（金）までに来館か電話で。



健康いきいき教室

今の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る体操です。

日 時：令和2年1月15・22日・29日、2月5・12日 <全5回>
いずれも水曜日、午前10:00～11:30
場 所：きらめきセンター 広間（福島区老人福祉センター）
定 員：40名（初めてのかた優先・多数の場合12/3午前10時公開抽選）
参加費：参加者決定後、保険代¥150徴収。（12/3午後2時館内発表）
申込み：11月29日（金）までに、来館・電話で。
主 催：福島区高齢者のいきがいと健康づくり総合推進会議



令和元年10月豪雨 災害義援金

募金箱設置しています

令和元年台風19号及び前線等に伴う大雨災害により、東日本を中心に甚大な被害がでました。この災害で被災された方々を支援するため、義援金を受付けています。お寄せいただいた義援金は、日赤大阪府支部を通じ全額を被災された皆さまにお届けいたします。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。
受付期間：令和2年3月31日（火）まで。



本年もたくさんの皆様にご利用いただき
ありがとうございました。

来年も、より一層皆様に楽しんで頂けるよう、
頑張りますのでよろしくお願いいたします。



防犯教室

福島区での最近の犯罪情勢やオレオレ詐欺などの被害防止や撃退方法などを福島警察署防犯係に教えてもらいましょう！

日時：12月17日（火）午前10:30～11:30
場所：きらめきセンター 大広間
内容：福島警察からの最新情報
申込み：不要。当日参加OK！

皆さん！
騙されないように
注意しましょう！



インフルエンザを予防しよう！

生活リズムを整え、バランスの取れた食事や、十分な睡眠をとりましょう！

○外出時にはマスクをしましょう。

主な感染経路は口から出される小さな水滴飛沫感染です。

○外出後には手洗い、うがいをしましょう。

手洗いは石鹸を使ってよく洗い、流水で流しましょう。

○適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

乾燥すると、のどの粘膜の機能が低下します

栄養と休養を十分にとり、体力をつけ抵抗力や免疫力を高めましょう！



同好会の見学をしてみませんか？

「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お決めください。



年末大掃除 入ご協力をお願い



12月28日（土）3:00より、館内の大掃除を行います。

年末のお忙しい時期ですが、普段使用している部屋や囲碁・将棋なども綺麗にして、一年の汚れを落としましょう！ご協力をお願いいたします。

一般のご利用は午後3:00までとさせていただきます。よろしくお願いいたします。



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 |
| 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 ¥ 1000 | | 募集中 |
| 民謡 | 第 2・4 木 | 午前 10:00～12:00 | 月 ¥ 1500 | | 募集中 |
| ティーレモニー (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・ブア | 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 | 若干名 募集 |
| 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 | | 若干名募集 |
| 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 |



12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 初級囲碁教室 卓球ひろば ディスコンひろば | 3 (区老連)コーラス 新舞踊 百歳体操 卓球 1 | 4 カラオケ 1 シニアフィットネス 飾り結びの体験教室 ネット囲碁 ダーツ | 5 ゲーム1 中央卸売市場の見学 フラダンス 百歳体操 民踊 | 6 卓球 2 シニア元気 映画 | 7 銭太鼓 フラダンス 卓球2 ネット囲碁 |
| | | | | | | | |
| 午後 | 15 休館日 | 16 大正琴、民踊 初級囲碁教室 卓球ひろば ディスコンひろば | 17 カラオケ 2 防犯教室 百歳体操 卓球 1 | 18 カラオケ 1 お誕生日会 ネット囲碁 | 19 ゲーム1 フラダンス ティーセレモニー 百歳体操 民踊 | 20 卓球 2 シニア元気 映画 | 21 銭太鼓、詩吟 フラダンス 折り紙 ネット囲碁 将棋大会 |
| | | | | | | | |
| 午後 | 29 休館日 | 30 休館日 | 31 休館日 | | | | |

◆ 囲碁・将棋 のご利用について

12/18(水)はお誕生日会のため、囲碁・将棋はお休み。数独は午前中のみ。
 12/28(土)は館内の大掃除です。ご利用は3時まで。

12/29(日)~1/3(金)まで、年末・年始のため休館です。

1/4(土)から通常どおり開館いたします。良いお年をお迎えください。

