

きらめき センターだより

〒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

2020 年 7 月発行

7月号

ヤクルト 健康セミナー

「健康の秘訣は健やかな腸から」 ～腸トレでミルミル元気～

マスク着用で

腸は健康の要と言われています。
加齢とともに、ビフィズス菌が減り、悪玉菌が増えていくことを「腸の老化」と言います。毎日の生活習慣の乱れから、腸年齢が高くなっていることも…。一度チェックしてみましょう。

日 時：7月17日(金) 午後2:00～3:30 } 同じ内容です。
7月31日(金) 午後2:00～3:30 } どちらか都合のいい日を選んで。

無料

場 所：きらめきセンター クラブ室

内 容：腸トレ体操や腸年齢チェック、
おなか元気ビンゴゲームなどで、楽しく学習します。

講 師：近畿中央ヤクルト販売(株) 広報課

対 象：市内在住の60歳以上の方

定 員：各16名(先着順) (定員になり次第締め切り)

持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物、ハンドタオル

申込み：7月1日(水)午前10:00～、来館か電話で。



★「きらめき七夕まつり」について

毎年お楽しみ頂いていた「きらめき七夕まつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。願いを込めて飾り付ける笹は設置いたします。

※七夕かざりは7/1(水)～7/7(火)まで設置いたします。

短冊は、お一人1枚お渡しいたします。願いを込めて飾り付けましょう!



★「健康いきいき教室」を申し込まれた方へ

2020年度「健康いきいき教室」にお申込みいただきありがとうございました。

6/30(火)午前10:00より抽選後、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。よろしくお願いします。

尚、当選者は保険代¥150を7/17(金)までにお持ちください。



きらめきセンターご利用時のお願い

新型コロナウイルス感染症にかからない・うつさないために、ご協力をお願いしています。

- ①体調不良・発熱(体温チェック)・咳などが出る場合は来館を控えてください。
家を出る前に体温を測りましょう。
- ②来館時・退館時は手を洗いましょう。各自ハンドタオル持参。
こまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
- ③部屋を使用するときは、換気をして空気清浄機をお使いください。
- ④人が混み合わないよう、間隔(1~2m)を空けましょう。
- ⑤咳エチケットに必ずマスクを使用してください。
急な咳やくしゃみの場合は、タオルや腕で受け止めてください。

※マスク着用で体内に熱がこもりやすくなり、自覚のないまま脱水症状が進み、熱中症のリスクが高まります。
いつも以上に水分補給を心がけましょう！

お互いに
気を付けましょうね

シニア向け スマホ体験講座とスマホ決済教室 楽しくわかるiPhone

日 時：①スマホ体験講座 8月 7日(金) 午後 1:30~3:30
②スマホ決済教室 8月 21 日(金) 午後 1:30~3:30

場 所：きらめきセンター クラブ室 <全2回>

内 容：①知っておきたいスマホ知識、日常生活に役立つ使い方
基本の操作方法(メール・カメラ・地図・インターネット検索)など
②キャッシュレス・スマホ決済とは？ 種類と支払方法など、
不安要素を解消して活用術を紹介します。

講 師 ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

対 象：初めて使われるシニアの方(市内在住 60 歳以上)

定 員：16 名(先着順) ※定員になり次第締め切り

※どちらも参加できる方

持ち物：筆記用具 ※マスク着用

申込み：7/14(火) 午前 10:00~ ご本人が来館か電話で。

☆人気の iPhone を 1 人 1 台貸し出します。

無料



納涼 風鈴まつり

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。
期間：7月1日~9月末 暑さが和らぐまで続けます。

さまざまな音色が涼を呼ぶ



令和元年 10 月豪雨災害における義援金の報告

令和元年 10 月、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
出ました。この災害で被災された方々の生活再建の一助とするため、当センターでも募金箱を設置して
おりましたが、¥11,519-の募金がありました。お寄せいただいた義援金は、福島区社会福祉協
議会を通じて寄付いたしましたことをご報告いたします。ご協力ありがとうございました。

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

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	月 ¥ 100	初回のみ入会金 ¥ 1500	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 ¥ 1500		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（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
シニア元気クラブ	第 1・3 金	午前 10:00～11:30	6 ヵ月 ¥ 3,500		
フラダンス・プア	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	¥ 200（初回のみ）	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		募集中
リズムセラピー♪	第 2・4 木	午前 10:00～11:30	6 ヵ月 ¥ 1200	別途 教本・コピー代 ¥ 900（初回のみ）	待機受付あり

※しばらくの間、囲碁・将棋の活動日が変更になります。〈囲碁:月・水・金、将棋:火・木・土〉

※新型コロナウイルス感染予防のため、活動を休止しなければならない同好会がありますので、ご注意ください。



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 モビバン体操	2	3 シニア元気	4 銭太鼓
午後				ネット囲碁 ダーツ	百歳体操		ネット囲碁
午前	5 休館日	6 大正琴 初級囲碁教室	7	8	9	10 座ってピクス	11
午後			百歳体操	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	百歳体操 絵画		俳句清和会 ネット囲碁
午前	12 休館日	13 初級囲碁教室	14 健康体操	15 モビバン体操	16	17 シニア元気	18
午後		書道	百歳体操	ネット囲碁 ダーツ	百歳体操	①ヤクルト 健康セミナー	折り紙 ネット囲碁
午前	19 休館日	20 大正琴 初級囲碁教室	21	22 健康いきいき	23	24	25 銭太鼓
午後			百歳体操	生花 ネット囲碁 ダーツ	休館日 海の日	休館日 スポーツの日	ネット囲碁
午前	26 休館日	27 初級囲碁教室	28 健康体操	29 健康いきいき	30	31 座ってピクス	
午後		書道(細)	百歳体操	ネット囲碁 ダーツ	百歳体操 絵画	②ヤクルト 健康セミナー	



★毎年楽しみにしていた、七夕まつりや盆踊り大会は、
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら中止にします。

◎卓球ひろば・ディスコンひろばは、子ども子育てプラザの軽運動室
が使用できませんので中止です

◎囲碁・将棋大会はしばらくの間中止します。

フッピー
福島区マスコットキャラクター