

きらめき センターだより

2023年11月発行

11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

中央卸売市場の見学

と き：11月24日（金）午前8時45分～11時頃

と ころ：大阪市立中央卸売市場

集合場所：JR環状線 野田駅（改札口前） ※雨天決行

集合時間：午前8時20分 ※時間厳守

解散場所：現地解散

参加費：100円（保険代）

定 員：20名（先着順）※定員になり次第締め切ります。

申込み：11月7日（火）午前10時～

ご本人が参加費を添えてお申込みください。

★お買いものが出来ます。エコバックを持参してください。

※広い市場を歩き回ります。歩きやすい靴で参加してください。



きらめき文化祭

入場無料

11月	13日（月）卓球大会(4F運動室)	午前 10:00～正午(12:00)
	13日（月）ディスコン大会(4F運動室)	午後 2:00～午後 4:30
	14日（火）演芸大会(大広間)	午前 10:00～午後 4:00
	15日（水）囲碁・将棋大会(大広間)	正午(12:00)～午後 4:00
	16日（木）お茶席(大広間)	正午(12:00)～午後 2:00
	14日～16日 作品展(クラブ室)	午前 10:00～午後 5:00

★各種催しの申込みは、窓口にて11/2(木)まで。

お茶席券(150円)は、10/10(火)～売り切れるまで(100枚)。

(16日は午後3:00まで)



お口の中の健康

～口腔ケアの必要性～

日 時：11月29日（水）午前 10:00～11:30

場 所：きらめきセンター クラブ室

講 師：中村唯浩先生（福島区歯科医師会理事）

砂川早希さん（管理栄養士）

内 容：オーラルフレイル、口腔ケアの必要性について。

定 員：20名（先着順）

対 象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：筆記用具

申込み：11月7日(火)午前10時～ 来館か電話で。※定員になり次第締め切ります。

主 催：大阪市生涯歯科保健推進事業、きらめきセンター

無料



ドコモ「スマホ体験教室」 自分のスマホで体験しよう!

日時：①12月6日(水) 午前 10:00~12:00
 ②12月7日(木) 午後 1:30~3:30
 ※①か②、ご都合の良い日をお選びください。

場所：きらめきセンター クラブ室

内容：初めての方を対象にスマホの基本操作を学びます。
 テキストを見ながらの体験終了後、質問コーナーがあります。
 ※スマホをお持ちでない方は、ドコモのスマホをお借りすることもできます。

講師：ドコモ スマートフォンアドバイザー

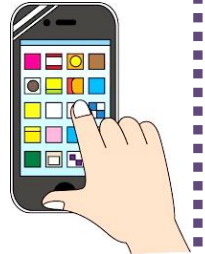
対象：市内在住 60歳以上の方

定員：①②、各 16名(先着順) ※定員になり次第締め切り

持ち物：使用しているスマホ(他社契約の方もOK)、筆記用具

申込み：11/7(火) 午前 10:00~ 来館か電話で。

無料



苔玉作り体験教室 ~心和む苔玉のある暮らし~

日時：①12月11日(月) 午前 10:00~11:00
 ②12月11日(月) 午前 11:00~12:00
 都合の良い時間をお選びください。

場所：きらめきセンター クラブ室

内容：観葉植物を使って、手軽なミニ盆栽として苔玉を作成。

講師：佐藤 和見さん(大阪市生涯学習インストラクター)

定員：各8名(先着順)

参加費：1,200円(材料費)

持ち物：使い捨て手袋、汚れても良い服装で。

申込み：11月7日(火) 午前 10:00~

ご本人が参加費を添えてお申込みください。



★俳句清和会 小寺昌平選
 真直に 今を真赤に 曼殊沙華
 國定 恵美

日時：1月17日・24日・31日、2月7日・14日
 いずれも水曜日、午前10時~11時30分

場所：きらめきセンター 大広間 <全5回>

講師：川畑典子さん(健康運動指導士)

募集数：25名(初めての方優先)

参加費：150円(保険代)

申込み：11月7日(火)~12月1日(金)までに来館・電話で。

その他：応募多数の場合 12/5(火)10時より公開抽選、午後2時館内発表。

健康いきいき教室(冬)



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	午後 1:00～4:30	月 1000		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		募集中
俳句清和会	第 2 土	午後 1:00～4:00	月 1000	8 月休み	募集中
詩吟	第 2・3 土	午前 10:00～12:00	年 2000		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 2	第 2・4 水	午前 10:00～12:00	年 2000	入会金 ¥1000	
民謡	第 1～4 月	午前 10:00～12:00	月 1500		募集中
ティーセレモニー (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 1:00～3:00	月 1000	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		募集中
実用書道	第 4 火	午前 10:00～12:00	月 ¥500		募集中
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 カ月 ¥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	募集中
笑いヨガ (幸福島クラブ)	第 3 木	午後 2:00～3:00	月 ¥100	8 月休み	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	1 回 ¥500		募集中
リズムセラピー♪	第 1 か第 2 の火、第 2 木のどちらか	午前 10:00～11:30	6 カ月 ¥1200		R5.4 月～

※募集中の同好会に入会希望の方は、活動日に見学にお越しください。



11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 こころの健康 シニアフィットネス	2 ゲーム1 フラダンス 百歳体操	3 休館日 文化の日	4 卓球1
				午後	ネット囲碁 ダーツ		
午前	5 休館日	6 民踊、大正琴 初級囲碁教室 卓球ひろば	7 リズムセラピー 百歳体操	8 モビバン体操 カラオケ2	9 ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	10 座ってピクス 卓球2	11 詩吟 フラダンス
	午後	ディスコンひろば	卓球1 (老ク)会長会	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム2	俳句清和会
午前	12 休館日	13 卓球大会 10:00~12:00 ディスコン大会 14:00~16:30	14 演芸大会 10:00~16:00 作品展 10:00~17:00	15 囲碁・将棋大会 12:00~16:45 作品展 10:00~17:00	16 お茶席 12:00~14:00 作品展 10:00~15:00	17 卓球2 座ってピクス	18 詩吟 折り紙
午前	19 休館日	20 民踊、大正琴 初級囲碁教室 卓球ひろば	21 介護予防ダンス 百歳体操	22 カラオケ2 ティセレモニー	23 休館日 勤労感謝の日	24 中央卸売市場見学 シニア元気 卓球2	25 フラダンス
午前	26 休館日	27 民踊 初級囲碁教室 卓球ひろば	28 実用書道 百歳体操	29 お口の中の健康 シニアフィットネス	30 介護予防ダンス ゲーム1 百歳体操		

◆ 囲碁・将棋 のご利用について

11/13(月)~16(木)までは「きらめき文化祭」のため、お休みです。

11/15(水)のきらめき文化祭の囲碁・将棋大会は申込者のみのご利用になります。

よろしくお願いいたします。



フッピー

福島区マスコットキャラクター