

きらめき センターだより

2023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

「姿勢について知ろう！」～たいかん(体感・体幹)しよう!～

日時：令和6年1月13日(土) 午前 10:00～12:00

場所：きらめきセンター 大広間

講師：西大阪訪問看護ステーション サテライト福島
理学療法士 坂口 咲来さん

内容：姿勢チェック、体操、ストレッチ、お悩み相談など

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：25名(先着順) ※定員になり次第締め切り

持ち物：姿勢をカメラで撮影するためのスマホやカメラ(希望者のみ)
※動きやすい服装でお越しください。

申込み：12月6日(水) 午前 10:00～、来館か電話で。

問合せ：あいあいセンター(海老江6-2-22) TEL06-6454-0531
きらめきセンター(海老江6-1-14) TEL06-6453-2357

主催：在宅医療・介護連携相談支援室、
あいあいセンター、きらめきセンター

無料



健康いきいき教室(冬)

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：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：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。



お誕生日会 【10・11・12月生まれの方】



日時：12月20日（水）午後1時30分～
 場所：きらめきセンター（老人福祉センター）大広間
 内容：館長よりお祝いのことば、記念撮影、
 記念品贈呈（きらめきセンター、ふじの会、折り紙同好会、すこやか会）
 保育所の子どもたちからのお祝い
 申込み：お誕生日の方・演芸出演の方
 12月15日（金）までに来館か電話で。
 お待ちしています。



★俳句清和会 小寺昌平選
 鳩群れて 神苑守る 神の留守
 藤末 数恵

事業報告

★漢字DE脳トレ2 ～知れば楽しい漢字の話～

10月31日（火）午後1:30～3:00 講師：芝原 功さん（漢字教育士）
 漢字に関する様々な知識を分かりやすく解説し、関連したクイズやパズル問題
 など、楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見。前回、参加できなかった方が
 おられたので2回目の講座になりました。「頭の体操になりました」
 「また参加したい、ありがとう」など、楽しく遊びながらの脳トレは好評です。



★福島区役所 出前講座「こころの健康」

11月1日（水）午前11:00～12:00 講師：保健福祉課 保健師 長村さん
 こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。
 うつなどの予防、睡眠、ストレスとの上手な付き合い方を教えて頂きました。
 体験談を交えたお話に、共感を覚えた方もおられ「良かった」との感想がありました。

赤い羽根共同募金



つながりをたやさない社会づくり ～あなたはひとりじゃない～

赤い羽根共同募金は、1947年に「国民たすけあい運動」としてスタートし、第77回目を迎えます。
 高齢者・障がい者・子どもたちへの福祉活動やボランティア活動などに役立てられています。
 災害があったところでも被災地の応援のために「災害等準備金」が使われます。
 きらめきセンターでは、10月1日より12月28日まで、窓口にて募金箱を設置しています。
 ご協力よろしくお願ひいたします。

年末大掃除 ご協力のお願い

12月28日（木）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。よろしくお願ひいたします。



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

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 ¥3500		
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。



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 卓球2 シニア元気	2 フラダンス 卓球2
午後							
午前	3 休館日	4 民踊、大正琴 初級囲碁教室 卓球ひろば	5 百歳体操 卓球1	6 シニアフィットネス ドコモ スマホ教室	7 ゲーム1 フラダンス 百歳体操	8 卓球2	9 詩吟
午後		ディスコンひろば	卓球1	ネット囲碁 ダーツ	ドコモ スマホ教室		
午前	10 休館日	11 民踊 苔玉作り体験教室 初級囲碁教室 卓球ひろば	12 リズムセラピー 百歳体操	13 カラオケ2	14 ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	15 卓球2 シニア元気	16 詩吟 フラダンス
午後		ディスコンひろば 書道	(老ク)会長会 卓球1	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画		
午前	17 休館日	18 民踊、大正琴 初級囲碁教室 卓球ひろば	19 百歳体操 卓球1	20 <small>(お誕生日会準備)</small>	21 ゲーム1 ティセレモニー フラダンス 百歳体操	22 卓球2	23
午後		ディスコンひろば	卓球1	お誕生日会 ネット囲碁	笑いヨガ		
午前	24 休館日	25 民踊 初級囲碁教室 卓球ひろば	26 介護予防ダンス 実用書道 百歳体操	27 カラオケ2	28 介護予防ダンス ゲーム1 百歳体操	29 休館日	30 休館日
午後	31 休館日	ディスコンひろば 書道(細)	卓球1	生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画 午後3:00~ 大掃除		

◎12/28(木)は館内の大掃除です。囲碁・将棋、ぬり絵や数独のお渡し等のご利用は3時までになります。

◎12/29(金)～1/3(水)まで、年末・年始のため休館です。

1/4(木)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。

