きらめき センターだより

2024年３月発行

３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

令和６年度　シニア向け 介護予防ダンス

能力に応じて運動レベルを自在に変え、音楽に合わせて楽しく動きます。手足をバラバラに動かすことで脳が活性化し、一定のリズムで動くことが有酸素運動となり、心肺機能の向上が見込まれます。

日　程：毎月 第１・３火曜日 10:30～11:30 ＜全 22 回＞
場　所：きらめきセンター　大広間　　※11 月休み
内　容：音楽に合わせたストレッチ、
　　ロコモ体操(介護予防)、リズム体操など
講　師：介護予防指導員（ダンス教育振興連盟 JDAC）
定　員：30 名（先着順）
対　象：市内在住６０歳以上の方
参加費：660 円（22 回の保険代）
持ち物：水分補給用の飲み物　　※動きやすい服装で。
申込み：３月６日（水）　午前 10:00～
　　参加費を添えてお申込みください。

みんなで笑って、健康に！ ～介護予防レクリエーション～

無料

日　時：３月 29 日（金）午前 11:00～12:00
場　所：きらめきセンター　大広間
講　師：桂 ちょうば さん（株式会社 米朝事務所）
内　容：介護レクリエーション資格を持つ若手落語家の小噺や、
　　手拭いなどを用いた仕草クイズなどで楽しいひと時を。
定　員：４０名（先着順）
対　象：市内在住の 60 歳以上の方
申込み：３月６日（水）～ 来館か電話で。※定員になり次第締め切ります。

お誕生日会のお知らせ

【1・2・3月】にお誕生日を迎える方

日　時　：３月 13 日（水）午後 1:30～3:30
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　：３月８日（金）までに。（お誕生日のかた、演芸出演のかた）

無料

3館合同防火訓練のお知らせ

海老江保育所・子育て支援センター、
子ども子育てプラザ、きらめきセンター

日　時：３月１日(金)　午前 10:00 開始
対　象：各施設職員及び保育所児童、利用者

★同好会代表者会議

日　時：３月６日（水）午後 2:00～3:00
場　所：クラブ室
内　容：令和６年度 日程調整・利用更新について
対象者：同好会代表（代表者欠席の場合は代理の方が出席すること）

★同好会「リズムセラピー♪」 会員募集！

令和６年度「リズムセラピー♪」同好会は、以前の活動状況に戻ります。
活動日：毎月２回：第２・第４木曜日 午前 10:00～11:30
（４月第２木曜日１１日は休みます）
場　所：きらめきセンター大広間
会　費：６か月 1200 円
対　象：大阪市在住の 60 歳以上の方
定　員：60 名（今までの会員・新たな会員を募集）
申込み：３月１４日（木）午前 10 時～　会費持参で。

★俳句清和会　小寺昌平選

お持たせの白酒を酌み愚痴を聞き

藤末　数恵

事業報告

◆きらめきコンサート　１月 30 日(火)午前 10:00～11:30　大広間にて

大阪市城東区を中心に活動している「ライゼ・カンマー・オーケストラ」のメンバーの中から今回は、ヴァイオリンとチェロの弦楽二重奏をお楽しみいただきました。
一般社団法人 Reise 代表の長尾氏の楽曲説明や、ユーモア溢れる司会に時おり笑いが起こり癒しの時間が流れました。海老江保育所との世代間交流を実施している旨の選曲になっているため、「猫ふんじゃった」や、ハウルの動く城の「人生のメリーゴーランド」など子どもにも分かりやすい曲・楽器紹介など取り入れて前半は終了。子どもたちが保育所に帰った後は、本格的にシューマン：トロイメライやハルヴォルセン作曲：パッサカリアなど聴きごたえのある楽曲の他、中島みゆきさんの「糸」、アンコール曲には美空ひばりさんの「川の流れのように」の演奏で終了になりました。参加者の方の感想には、「このようなコンサートを何回も開催してほしい！。認知症の母と初めて参加させていただきました。母も大変喜んでおり、付添の私も楽しい時間を過ごすことが出来ました。選曲・演出素晴らしかったです。泣けました。
何十年ぶりでコンサートを聴くことが出来ました。
やっぱり生演奏は素晴らしい！テクニックも凄かった。
ヴァイオリンの音色美しく、チェロのアルト音暖かく、
二つが響き合う二重奏のハーモニーが素晴らしくて感動しました。美しい曲を聴きながら色々の方と逢い
おしゃべりができて楽しかった」など大好評でした。

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)

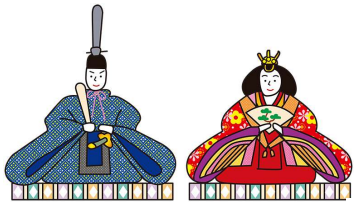
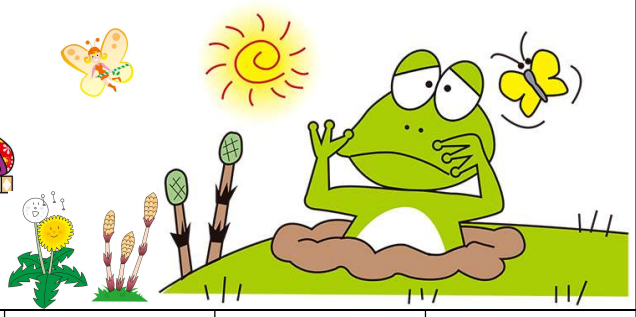
同好会のご案内

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
入門・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		
民踊	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♪	毎月第２・４木曜日	午前 10:00～11:30	6カ月 ￥1200	3/14～受付（4/11休み）	募集中

※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。

3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**
午後							卓球１
午前	**3** 休館日	**4** 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	**5** きらめき ミーティング 百歳体操	**6** シニアフィットネス	**7** ゲーム１ フラダンス 百歳体操	**8** 卓球２ シニア元気	**9** 詩吟 フラダンス
午後		ディスコンひろば	卓球１	同好会代表者会議 ネット囲碁 ダーツ		ゲーム２	俳句清和会
午前	**10** 休館日	**11** 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	**12** 百歳体操	**13** カラオケ２ (お誕生日会準備)	**14** ゲーム１ 百歳体操	**15** 卓球２ シニア元気	**16** 詩吟
午後		ディスコンひろば 書道	卓球１ (老ク)会長会	お誕生日会 折り紙	絵画		折り紙 囲碁大会
午前	**17** 休館日	**18** 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	**19** 百歳体操	**20** 休館日 春分の日	**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** フラダンス
午後		ディスコンひろば	卓球１		笑いヨガ	ゲーム２	
午前	**24** 休館日	**25** 民踊 入門・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 シニアフィットネス	**28** 介護予防ダンス ゲーム１ 百歳体操	**29** みんなで 笑って健康に！	**30**
午後	休館日 **31**	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		

◎囲碁・将棋は**どちらも** 午後 1:00～活動しています。
お誘いあわせのうえお越しください。お待ちしています。

◎3 月のリズムセラピーは**お休み**ですが、次年度の会員募集します。
3/1410:00～申込み受付します。会費６か月分 1,200 円を持参で。