

きらめき センターだより

2024年5月発行

5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

大阪府金融広報委員会

資産形成はじめての一步

～つみたてNISA や iDeCo～

『資産運用』『NISA』『iDeCo』等、どのように始めたらいいかわからない。始めるにしろ何をすればいいのかわからない。そのような運用未経験の初心者やもう運用はしているが、より自分に合った運用を知りたいという方にも。今、知っておきたいお金のことを一緒に学びませんか？

日時：5月17日（金）午後1:30～3:00

場所：きらめきセンター クラブ室

講師：上野山典広氏 「大阪府金融広報委員会 金融広報アドバイザー」
ファイナンシャルプランナー、1級ファイナンシャルプランニング技能士

定員：20名（先着順）

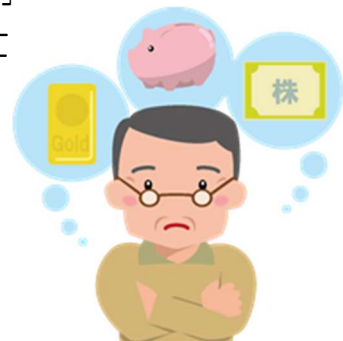
対象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：筆記用具

申込み：5月7日（火）午前10:00～来館か電話で。

※定員になり次第締め切ります。

NISA…
iDeCo…



フラワーアレンジメント体験教室

季節のお花でアレンジメント！

日時：5月30日（木）午前10:00～11:30

場所：きらめきセンター クラブ室

内容：生花を使った、基本のアレンジメント

講師：荻野 あやさん（一級フラワー装飾技能士）

定員：16名（先着順）

参加費：2,200円（材料費）

持ち物：はさみ、持ち帰り袋

申込み：5月7日（火）午前10時から

参加費を添えてお申込みください。



(株)明治 健康セミナー

「お口から元気に」

～噛む力とグミの秘めた力～



噛む・飲み込む・話すなど、口腔機能の衰えは食生活に支障をきたします。人や社会との関わりの減少につながり、全体的なフレイル進行・低栄養の前兆にもなります。なぜ噛むことが大切なのか？咀嚼の役割を考えてみましょう。また、複雑な咀嚼運動ができるグミの秘めた力を教えてもらいましょう！

日時：6月6日（木）午後 1:30～2:30
場所：きらめきセンター クラブ室
講師：株式会社明治 関西支社
食育・エリアマーケティング二課 職員
定員：20名（先着順）
参加費：無料
申込み：5月7日（火）午前 10:00～ 来館か電話で。

無料



★俳句清和会 小寺昌平選
行く春や 皿に彩る 山の幸

國定 恵美

お誕生日会のお知らせ 【4・5・6月】にお誕生日を迎える方

日時：6月19日（水）午後 1:30～
場所：きらめきセンター（老人福祉センター）
対象：60歳以上の市内在住の方
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12組）
申込み：5月21日（火）～6月14日（金）まで。
（お誕生日の方、演芸出演の方）



事業報告

★「みんなで笑って、健康に」 ～介護予防レクリエーション～

3月29日（金）午前 11:00～12:00

落語と介護レクリエーションを掛け合わせた「落語レクリエーション」。介護レクリエーション資格を持つ、米朝事務所の桂ちょうばさんが来館。手拭いを用いた仕草クイズや小噺、落語「始末の極意」「秘伝書」を披露していただきました。「楽しかった、また落語が聴きたい。今日のような笑いの催し物をしてほしい。定期的にあると良い。いつもありがとうございます。楽しく過ごすことが出来ました」などの感想を頂きました。



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		
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・ブア	第 1・3 木	午前 10:00～12:00	月 2000		募集中
ゲーム	第 2・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	途中入会 OK	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。



5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	2 フラダンス	3 休館日 憲法記念日	4 休館日 みどりの日
午後			ネット囲碁 ダーツ	百歳体操 カラオケ 1			
午前	5 休館日 こどもの日	6 休館日 振替休日	7 介護予防ダンス 百歳体操	8 カラオケ 2 シニアフィットネス	9 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	10 卓球 2 シニア元気	11 詩吟 フラダンス
午後			卓球 1	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム	俳句清和会
午前	12 休館日	13 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	14 百歳体操	15	16 ティセレモニー フラダンス 百歳体操	17 卓球 2 シニア元気	18 詩吟
午後		ディスコンひろば 書道	卓球 1 (老ク)会長会	ネット囲碁 ダーツ	笑いヨガ	資産形成 はじめての一歩	折り紙 囲碁大会
午前	19 休館日	20 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	21 介護予防ダンス 百歳体操	22 シニアフィットネス カラオケ 2	23 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	24 座ってピクス 卓球 2	25 フラダンス
午後		ディスコンひろば	卓球 1	生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム	カラオケ 1 将棋大会
午前	26 休館日	27 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	28 やさしいヨガ 実用書道 百歳体操	29 モビバン体操	30 フラワー アレンジメント講座 百歳体操	31 卓球 2	
午後		ディスコンひろば 書道(細)	卓球 1	ネット囲碁 ダーツ			



◎囲碁・将棋はどちらも 午後 1:00～活動しています。
お問い合わせのうえお越しください。お待ちしております。



福島区マスコットキャラクター