

きらめき センターだより

2024 年 6 月発行

6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

乳の食育 雪印メグミルク
食コミュニティ

「骨・カルシウム」セミナー

～骨の健康のために出来ることを学ぶ～

カルシウムは骨をつくる大切な栄養素ですが、日本人は慢性的にカルシウム不足です。
骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持するポイントを分かりやすく教えてもらいましょう。

日 時：6月21日（金）午後 1:30～3:00

場 所：きらめきセンター クラブ室

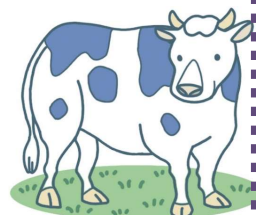
内 容：骨の役割やカルシウムの働き、
1日に摂りたいカルシウムの量、
牛乳・乳製品の使い方、レシピを紹介します。

講 師：雪印メグミルク(株) 食育担当 高尾直子さん（栄養士）

定 員：20名（先着順） ※定員になり次第締め切り

申込み：6月6日（木）午前 10:00～来館か電話で。

◆試飲・お土産あります。



「スマホ活用講座」

～LINE 操作、スマホ決済の活用～

日 時：7月5日（金）午後 1:30～3:00

場 所：きらめきセンター クラブ室

内 容：LINE のスタンプや写真の送信・友だち追加・
グループ作成とグループトーク体験、スマホ決済の概要・PayPay 体験など。
QRコードの読み取りや使い方。

講 師：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

対 象：市内在住の60歳以上の方

定 員：16名（先着順） ※定員になり次第締め切り

申込み：6月6日（木）午前 10:00～来館か電話で。

☆スマホは1人1台貸し出します。

無料



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

3館合同 洪水避難訓練のお知らせ

日 時：6月13日（木）午前 10:00～10:30

対 象：各施設職員及び保育所児童、利用者



令和6年度
生きがいと健康づくり推進事業

健康いきいき教室（夏）

健康いきいき教室が始まります！

今の健康状態を維持しながら、さらに体を動かす楽しさを体感してもらえる体操を一緒に行いましょう。

日 時：7月31日、8月7日・21日・28日、9月4日
いずれも水曜日 <全5回>
午前10時～11時30分

場 所：きらめきセンター 大広間（福島区老人福祉センター）

講 師：川畑 典子さん（健康運動指導士）

募 集 数：30名（初めての方優先）

参 加 費：150円（保険代）

申 込 み：6月6日（木）～ 28日（金）までに、来館・電話で。

そ の 他：応募多数の場合 7/2（火）10時より抽選、午後2時館内発表。

主 催：福島区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議



★俳句清和会 小寺昌平選
麦秋や空の青さのはてしなく

小林 咲起子

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：6月14日（金）までに、来館・電話で。
（お誕生日の方、演芸出演の方）



事業報告

★「資産形成はじめての一步」 ～つみたて NISA や IDeCo～

講師：大阪府金融広報委員会 金融広報アドバイザー 上野山典広氏
人生 100 年時代を迎え、お金との付き合い方は大きく変化しています。
資産運用をどのように始めたらいいのかわからない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方にも、
今知っておきたいお金のことを学びました。



新 NISA や投資の話は、以前他の講座後のアンケートでの希望で開催しました。
高齢者にとって 10 年先・20 年先が考えづらいとのご意見がありました。
また、リスクを考えると怖い。内容が少し難しかったとの感想もありました。



きらめきセンター（福島区老人福祉センター）は
60 歳以上のお大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。



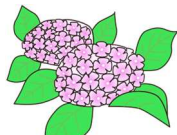
- ・利用時間
午前 10:00～午後 5:00
- ・利用料
無料（ただし、行事等要費）
- ・休館日
日曜日、祝祭日、
年末年始（12/29～1/3）



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 1	第 4 土	午後 1:00～4:00	年 3000	月 1 回不定期開催あり	募集中
カラオケ 2	第 2・4 水	午前 10:00～12:00	年 2000		募集中
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		
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	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	
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。



6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
午後							
午前	2 休館日	3 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	4 介護予防ダンス 百歳体操	5 シニアフィットネス	6 フラダンス 百歳体操	7 シニア元気 卓球2	8 詩吟 フラダンス
午後		ディスコンひろば	卓球1	ネット囲碁 ダーツ	明治健康セミナー 「お口から元気に」	カラオケ1	俳句清和会
午前	9 休館日	10 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	11 やさしいヨガ 百歳体操	12 モビバン体操 カラオケ2	13 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	14 座ってピクス 卓球2	15 詩吟
午後		ディスコンひろば 書道	卓球1 (老ク)会長会	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム	折り紙 囲碁大会
午前	16 休館日	17 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	18 介護予防ダンス 百歳体操	19 (お誕生日会準備)	20 フラダンス ティセレモニー 百歳体操	21 卓球2 シニア元気	22 フラダンス
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	豊田メグミルク館セミナー 「骨・カルシウム」	将棋大会
午前	23 休館日	24 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	25 やさしいヨガ 実用書道 百歳体操	26 モビバン体操 カラオケ2	27 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	28 座ってピクス 卓球2	29
午後	休館日 30	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	ゲーム	カラオケ1



◎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。お待ちしております。



フッピー

福島区マスコットキャラクター