

きらめき センターだより

2024年8月発行

8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

福島区役所 出前講座

「災害時の行動や備蓄の必要性」

毎日のように日本各地で起こっている地震。今後30年以内に高い確率で発生が予測されている「南海トラフ巨大地震」。何を準備していたら……？どこに避難するといいの……？福島区はどれくらいの被害が予想されるの？改めて学習しておきましょう。

無料

日時：8月23日（金）午前10:00～11:00

場所：きらめきセンター 大広間

内容：地震のメカニズム。

南海トラフ地震（海溝型地震）や津波について。

災害に備えて家具等の固定・食料品等の備蓄のことなど。

講師：福島区役所 市民協働課 防災担当職員

定員：30名（先着順）

申込み：8月6日（火）午前10時～ 来館か電話で。



ヤクルト 健康セミナー

～素敵高齢者にならなう～

いつまでも楽しく!元気に!

無料

日時：8月29日（木）午後1:30～3:00

場所：きらめきセンター クラブ室

講師：近畿中央ヤクルト販売（株） 広報課 戸川さん

内容：腸のお話とヤクルトの空容器で一輪挿しを作ります。

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：20名（先着順） ※定員になり次第締め切り

申込み：8月6日（火）午前10:00～、来館か電話で。



作品サンプル

「スマホ活用講座 2」

～LINE操作、スマホ決済の活用～

無料

日時：8月30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など。

スマホ決済の概要・PayPay体験。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） ※前回受けられなかった方

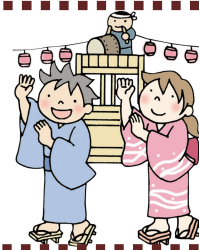
申込み：8月6日（火）午前10:00～ 来館か電話で。

☆スマホは1人1台貸し出します。



盆踊り大会 8月7日(水) 午後1:30~

8月5日(月)午前 10:00~、民踊同好会が練習をしています。
盆踊りで踊る楽曲をご一緒に踊ってみませんか? お待ちしています。



無料

終活

「生前整理」

~どこから、どのように手をつけますか?~

日 時: 9月5日(木) 午後 1:30~3:00

場 所: きらめきセンター クラブ室

内 容: ①生前整理の基礎知識

講 師: 中 溪志 氏

遺品整理士、遺品整理アドバイザー、相続診断士
関西遺品整理センター/株式会社ベストサーブ

②家族の良好な関係に向けて生前に行う資産整理

小島 正和 氏

行政書士 認知症資産相談士

こじま行政書士事務所

対 象: 市内在住 60 歳以上の方

定 員: 20名(先着順)

申込み: 8月6日(火) 午前 10 時から来館か電話で。



★俳句清和会 小寺昌平 選

雲切れて梅雨晴れの空ラムネ色

佐野まいか

お誕生日会のお知らせ

【7・8・9】月にお誕生日を迎える方

日 時: 9月18日(水) 午後 1:30 ~

場 所: きらめきセンター 大広間

内 容: ・館長お祝いのことば ・プレゼント贈呈

・保育所のこどもたちからのお祝い

・記念撮影 ・演芸(先着15組)

申込み: 8月20日(火)~9月13日(金)まで。

(お誕生日のかた・演芸出演のかた)

無料



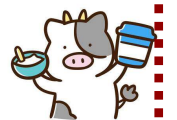
事業報告

★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~

講師: 雪印メグミルク(株) 食育担当 栄養士

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頂きました。参加者の感想には、「牛乳・ヨーグルト・チーズのことを再勉強させていただきました。しっかり食べたいと思いました。分かりやすい説明で大変良く理解出来ました。カルシウムの大切さがとてもよく分かった、ためになる講座でした」など、好評でした。MBPドリンクの試飲、スキムミルクのお土産も頂きました。



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 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 ヵ月 ¥3500 | | |
| フラダンス・ペア | 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 ヵ月 ¥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。



8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 フラダンス | 2 シニア元気 卓球2 | 3 |
| 午後 | | | | | 百歳体操 カラオケ1 | 大人のぬり絵 体験講座 | 卓球2 |
| 午前 | 4 休館日 | 5 民踊(盆踊り練習) 大正琴 入門・初級囲碁教室 | 6 介護予防ダンス 百歳体操 | 7 健康いきいき | 8 ゲーム 百歳体操 | 9 卓球2 | 10 フラダンス |
| 午後 | | | 卓球1 | 盆踊り大会 ダーツ | 絵画 | ゲーム | |
| 午前 | 11 休館日 山の日 | 12 休館日 振替休日 | 13 百歳体操 | 14 カラオケ2 | 15 フラダンス ティセレモニー 百歳体操 | 16 卓球2 シニア元気 | 17 |
| 午後 | | | 卓球1 | 折り紙 ネット囲碁 ダーツ | | | 折り紙 囲碁大会 |
| 午前 | 18 休館日 | 19 民踊 入門・初級囲碁教室 | 20 介護予防ダンス 百歳体操 | 21 健康いきいき | 22 ゲーム リズムセラピー 百歳体操 | 23 福島区役所 出前講座：防災 卓球2 | 24 フラダンス |
| 午後 | | 書道 (老ク)会長会 | 卓球1 | ネット囲碁 ダーツ | 絵画 | ゲーム | 将棋大会 カラオケ1 |
| 午前 | 25 休館日 | 26 民踊 入門・初級囲碁教室 | 27 実用書道 百歳体操 | 28 健康いきいき カラオケ2 | 29 百歳体操 | 30 | 31 |
| 午後 | | 書道(細) | 卓球1 | ネット囲碁 ダーツ | ヤクルト 健康セミナー | スマホ活用講座2 | |

☂ 台風などにより、大阪市に「**暴風警報**」が発令された場合、当館の事業や同好会活動は中止となり、暴風警報が解除されるまでご利用いただくことはできません。テレビやインターネット・携帯などの気象情報をご確認ください。分からない場合はお問い合わせください。 ☎06-6453-2357

※開館時間中に発令された場合は、安全確認のうえ帰宅していただくことがございますので、予めご了承ください。よろしくお願いいたします。

