

# きらめき センターだより

2025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

### 第11回 きらめきミーティング 工藤区長と話そう! 福島区高齢者車座集会

日時：3月14日(金)  
午前10時30分～11時30分

場所：きらめきセンター 大広間

対象：市内在住60歳以上の方

申込み：不要。当日お誘い合わせのうえお越しください。  
お待ちしております。

協力：福島区老人クラブ連合会

※区長にお聞きになりたい事などは、センター窓口にある質問用紙にお書きのうえ、アンケート箱へお入れください。よろしく願いいたします。締切日3/7(金)



フッピとグッピ



福島区長 工藤 誠 氏

### 令和7年度 シニア 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	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1(火)	—	—	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3
第3(火)	15	20	17	15	19	16	21	—	16	20	17	17

毎月第1・第3火曜日 10:30～11:30 <全21回> ※祝日や文化祭等での休みあり。

場所：きらめきセンター 大広間

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(多数抽選)

対象：市内在住60歳以上の方

参加費：630円(21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(木)～19日(水)までに来館・電話で。

応募多数の場合3月21日(金)10時より抽選。午後発表。

(当選された方は4/4(金)までに保険代を徴収します)



# お誕生日会のお知らせ 【1・2・3月】にお誕生日を迎える方

無料



日時：3月19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14日(金)までに(お誕生日のかた、演芸出演のかた)

## ◆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5日(水) 午前10:00~11:00  
 対象：各施設職員及び保育所児童、利用者



## ★同好会「リズムセラピー」

活動日：毎月、第2・第4木曜日 午前10:00~11:30 (8月・12月各1回)  
 場所：きらめきセンター 大広間  
 会費：6か月2000円(4~9月)  
 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13日・27日(木) 午前10時~11:30

会員募集!  
 活動日に  
 会費持参で。

★俳句清和会 小寺昌平選  
 あやしの色よしの毛糸かな  
 清水笙子

## ・節分工作と豆まき 1/29

毎年、子ども子育てプラザの乳幼児と保護者との世代間交流で参加しています。鬼のお面を一緒に手作りします。色々な顔の鬼が出来上がり頭についたら、豆に見立てたゴムボールを鬼の顔のボードの開いた口めがけて投げます。小さい子どもと触れ合うと、自然と笑顔になります。最後にみんなで体操(サンサン体操・エビカニクス)をして終了しました。センターの参加者は少なかったが、楽しいひと時を過ごしました。

## ・新春 きらめきコンサート 1/31

創立35年を迎え世界で活躍するサクソフンアンサンブル「ミ・ベモル サクソフンアンサンブル」のメンバーによるサクソフンカルテットの演奏をお届けしました。ソプラノ・アルト・テナー・バリトンのサクソのみで奏でる独特のハーモニーが魅力です。前半は海老江保育所の子どもたちと童謡メドレーやドレミの歌・となりのトトロなどの演奏に、子どもたちが歌いその声に心温まり癒されたとの感想もありました。後半には、本格的なカルメン幻想曲・グレンミラーメドレー・愛を奏でて・日本の四季メドレーなど、アンコールを入れると1時間40分ほど演奏していただきました。「すごく良かった。生演奏は最高です。4種のサクソフン奏者の和音がとてもステキでした。幸せな気持ちになりました。巾の広い色々な曲を聴くことが出来て癒されました。世代間交流はとても良い、感動しました!良い企画です」など、多数の嬉しいお声を頂きました。中には涙を流しながら聞いてくださった方もおられ、子どもとのふれあいは大切だと思いました。次回も楽しみだとのお声があり、予算との兼ね合いを考えながら皆さんの満足いく企画を模索しています。今後ともよろしく願いいたします。



## ・みんなで笑って健康に! 介護予防レクリエーション 2/14

介護レクリエーション資格を持つ若手落語家さんの小噺や、手拭いなどを用いた仕草クイズなどで楽しいひと時を過ごしました。今回は桂 佐ん吉さんに来ていただきました。参加者は、楽しい時間を過ごせた・何度も見たいと大好評でした。



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		
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	
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		
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 ¥2000 (4 月～9 月)	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。



# 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
午後							卓球 1
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 3館合同防火訓練 ジニアフィットネ	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	代表者会議 ネット囲碁 ダーツ	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 百歳体操	12 ジニアフィットネ カラオケ 2	13 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	14 きらめき ミーティング 卓球 2	15 詩吟 フラダンス
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 (誕生日会準備)	20 休館日 春分の日	21 シニア元気 卓球 2	22
午後		ディスコンひろば	卓球 1	お誕生日会 ネット囲碁			カラオケ 1
午前	23 休館日	24 入門・初級囲碁教室 民踊、卓球ひろば	25 実用書道	26 カラオケ 2	27 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	28 卓球 2	29
午後	休館日	ディスコンひろば 書道(細) 民踊	百歳体操 卓球 1	生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム	
	30	31 入門・初級囲碁教室					



フッピー  
福島区マスコットキャラクター

◎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。

※19日のお誕生日会は、大広間が使用できない為 囲碁・将棋はお休みになります。  
また、数独は、午前中のみになります。よろしくお願いいたします。

