

きらめき センターだより

2025 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



靴と健康 ～足の骨格とウォーキングシューズ～

足指を使うと体幹が鍛えられます。足の指を使って歩いていますか？
靴のつま先に余裕はどうして大事なのか。なぜ「紐靴」をすすめるのか。
ウォーキングシューズの機能と選び方を教えてもらいましょう！

日 時：6月20日（金）午後 1:30～3:00
場 所：きらめきセンター クラブ室
講 師：大木金次 氏（大阪市生涯学習インストラクター）
定 員：20 名（先着順）
持ち物：筆記用具
申込み：6月6日（金） 午前 10:00～ 来館・電話で。
※定員になり次第締め切ります。

無料



「相続税」～わかりやすい相続税の仕組みと贈与税について～

相続税とは、亡くなった親や配偶者などからお金や土地などの財産を相続した場合、その相続した財産に課される税金です。ただし、財産を相続した人全てに相続税がかかるわけではありません。相続税がかかるかどうかを判断するにはどうすればよいのでしょうか？
相続税の計算方法や主な特例について、贈与税についても教えて頂きます。

日 時：7月3日（木）午前 10:00～11:30
場 所：きらめきセンター クラブ室
講 師：油野佳美 氏 税理士・公認会計士（油野佳美税理士事務所）
日本認知症資産相談士協会 大阪北支部長
対 象：市内在住 60 歳以上の方
定 員：20 名（先着順）
申込み：6月6日（金） 午前 10 時から来館か電話で。

無料



七夕まつり

日 時：7月2日（水）午前 10:00～12:00
場 所：きらめきセンター 大広間
内 容：同好会による発表会
申込み：発表会の受付は 6/2（月）～6/27（金）まで。
七夕飾りは 6/24（火）～7/7（月）まで設置します。

無料



令和7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）

日 時：7月30日、8月6日・20日・27日、9月3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：140円（保険代）

申 込 み：6月6日（金）～27日（金）までに、来館・電話で。

そ の 他：応募多数の場合 7/1（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
吉野山青葉若葉の修験道

佐野まいか

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18日（水）午後1:30～

場 所：きらめきセンター（福島区老人福祉センター）

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祝い

・記念撮影 ・演芸（先着12組）

申込み：6月13日（金）までに来館か電話で。

（お誕生日の方、演芸出演の方）



「ディスコンひろば」

日 時：毎週月曜日 午後2:00～4:00（祝日、7月末～8月の夏休み中は活動中止です）

場 所：子ども子育てプラザ 4階 軽運動場

内 容：高齢者向けのニュースポーツで健康増進を図る。

定 員：20名（活動日にお越しください）

持ち物：上履き、水分補給用の飲み物 ※動きやすい服装で。

見学OK!



ディスコンは赤と青の円盤を、黄色のポイントを目指して投げ合う競技です。

◆エレベーター工事で、ご迷惑をおかけしています

6月末までの予定で、エレベーター工事を実施しています。

工事期間中、きらめきセンターは開館していますが、エレベーターが使用できません。階段のご利用をお願いいたします。

また、騒音等でご迷惑をおかけしますがご理解ご協力をお願いいたします。



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
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
書道細字	第 4 月	午後 1:00～3:30	月 ¥500		
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・プア	第 1・3 木	午前 10:00～12:00	月 2000		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
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	
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。



♠ ダーツ同好会

ダーツを楽しみながら、認知症予防・脳トレ・脳活！
一緒にいかがですか？ 見学 OK！





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 休館日	2 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば ディスコンひろば	3 介護予防ダンス カラオケ 3 百歳体操 1200~ 卓球 1	4 シニアフィットネス ダーツ	5 フラダンス 百歳体操 カラオケ 1	6 シニア元気 卓球 2 知っておきたい 片付けポイント 1:30~3:00	7 卓球 2
午前	8 休館日	9 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば ディスコンひろば 書道	10 やさしいヨガ 10:00~11:30 百歳体操 卓球 1 (老ク)会長会	11 モビバン体操 10:00~11:30 カラオケ 2 折り紙 ダーツ	12 リズムセラピー ゲーム 百歳体操 絵画	13 座ってピクス 10:00~11:30 卓球 2 ゲーム	14 詩吟 フラダンス 俳句清和会
午前	15 休館日	16 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば ディスコンひろば	17 介護予防ダンス カラオケ 3 百歳体操 卓球 1	18 (お誕生日会準備) お誕生日会 1:30~	19 フラダンス ティセレモニー 百歳体操 笑いヨガ	20 シニア元気 卓球 2 靴と健康 1:30~3:00	21 詩吟 折り紙 囲碁大会
午前	22 休館日	23 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば ディスコンひろば 書道(細)	24 やさしいヨガ 実用書道 百歳体操 卓球 1	25 モビバン体操 カラオケ 2 ダーツ	26 リズムセラピー ゲーム 百歳体操 絵画	27 座ってピクス 卓球 2 ゲーム	28 フラダンス カラオケ 1
午前	29 休館日	30 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室					
午後							



フッピー

福岡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。

◎数字を入れるパズルで認知症予防をしませんか？
タテ・ヨコ・ブロックの中に1~9の数字を入れていく持ち帰りの
「数独」です。参加受付は事務所窓口で。

