

きらめき センターだより

2025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

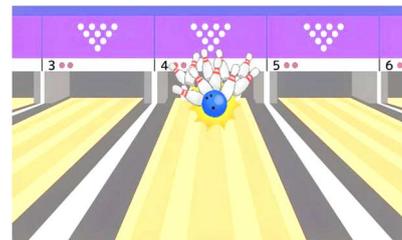
eスポーツ体験会 脳の活性化で認知機能の維持や予防に効果

「eスポーツ」とは、電子機器を使ってコンピューターゲームなどを楽しむ娯楽・スポーツのことです。年齢や障害の有無にかかわらず、誰でも楽しむことができます。高齢者同士、また多世代間でのコミュニケーション活性化を図ることで、高齢者の健康増進・社会参加の機会を増やすことを目的としています。「eスポーツ」では自分でプレイをするだけでなく、誰かと対戦をします。そのため、勝負に勝つという達成感を得られます。適度な勝負事は達成感を得られるのでおすすめです。

- 日時：9月2日(火) 午後2:00~4:00
- 場所：あいあいセンター 多目的室 (海老江6-2-22)
- 講師：DNP (株)DNP エスピーイノベーション
- 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
- 持ち物：水分補給用飲み物 ※動きやすい服装で
- 申込み：8月6日(水) 午前10:00~、来館か電話で。
きらめきセンター(海老江6-1-14) Tel.6453-2357
- 共催：あいあいセンター



無料



かなふで

「奏筆体験講座 2」

筆文字と水彩画の組み合わせで
心を奏で想いを奏でる
筆で世の中を笑顔にする

- 日時：9月5日(金) 午後1:30~3:00
- 場所：きらめきセンター クラブ室
- 講師：栄永健治さん(奏筆®協会 認定講師)
- 内容：書も絵も楽しく描く！
書き順や描き方など常識にとらわれずに筆を握る。
趣味や認知症予防に体験してみませんか？
- 定員：20名(先着順)
- 参加費：500円(材料費)
- 持ち物：筆記用具、その他必要な備品は用意します。
- 申込み：8月6日(水) 午前10時から、参加費を添えて来館。



盆踊り大会 8月6日(水) 午後1:30~

8月4日(月)午前10:00~、民踊同好会が練習をしています。
盆踊り大会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

漢字 DE 脳トシ

～知れば楽しい漢字の話～

日時：8月21日（木）午後 1:30～3:00

場所：きらめきセンター クラブ室

講師：芝原 功さん

漢字教育士、大阪市生涯学習インストラクター

定員：20名（先着順）※定員になり次第締め切ります。

持ち物：筆記用具

申込み：8月6日（水）午前 10:00～ 来館・電話でお申込みください。



無料

ヤクルト
健康セミナー

生活習慣病とその予防

ロコモってなあに？

ロコモやフレイル予防、骨粗鬆症や寝たきり予防についてのお話と骨ウェーブ測定（骨の健康度チェック）をします。

日時：8月29日（金）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：戸川真早美 氏

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（水）午前 10:00～、来館か電話で。

ロコモ？



無料



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17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19日（火）～9月12日（金）まで。
（お誕生日のかた・演芸出演のかた）

無料



★俳句清和会 小寺昌平 選
髪洗い今日の憂鬱流し捨て
佐野まいか

事業報告

・「相続税」 ～わかりやすい相続税の仕組みと贈与税について～ 講師：油野佳美 氏 7/3

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。相続税がかかるかどうかや計算方法、主な特例等についてなどを学習。また、贈与税についても教えて頂きました。定員20名のところ多数のお申込を頂き、29名で開催いたしました。分かりやすい説明で、相続税と贈与税についてよく分かりました。生前贈与の7年加算にはびっくりした。などの感想がありました。「終活」を考慮されてる方が多数おられるので今後も色々な講座を考えていきたい。

風鈴まつり

さまざまな音色が涼を呼ぶ



お家で眠っている風鈴の音色を当センターで奏でてみませんか？
皆さんに持ち寄っていただいた風鈴やモビールなどの手作り作品を飾り、音色を楽しむ「風鈴まつり」を開催します。
使っていない風鈴がございましたら、ご寄付お願いいたします。
期間：7月1日～9月末 暑さが和らぐまで続けます。

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・ブア	第 1・3 木	午前 10:00～12:00	月 2000		募集中
笑いヨガ (幸福クラブ)	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)	健康マーじゃん	
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

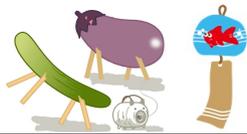
※募集中の同好会に入会希望の方は、活動日に見学にお越しください。



♥ 民踊同好会

踊りを考えながら身体を動かすことは、脳の多くの機能を同時に使うので認知症予防に良いとされています。また、運動不足解消にもなります。あなたも一緒に踊ってみませんか？8月6日の「盆踊り大会」に参加しませんか？





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 シニア元気 卓球2	2
午後							
午前	3 休館日	4 民踊(練習)1000~ 大正琴 入門・初級囲碁教室	5 介護予防ダンス 百歳体操	6 健康いきいき	7 フラダンス 百歳体操	8 シニア元気 卓球2	9 フラダンス
午後			卓球1	盆踊り大会 1:30~ ダーツ	カラオケ1	ゲーム	
午前	10 休館日	11 休館日 山の日	12 百歳体操	13 カラオケ2	14 ゲーム 百歳体操	15 卓球2	16
午後			卓球1	折り紙 ダーツ			折り紙 囲碁大会
午前	17 休館日	18 民踊 大正琴 入門・初級囲碁教室	19 介護予防ダンス 百歳体操	20 健康いきいき	21 フラダンス ティセレモニー 百歳体操	22 卓球2	23 フラダンス
午後		書道	卓球1 (老)会長会	ダーツ	漢字DE脳トレ 1:30~3:00	ゲーム	カラオケ1
午前	24 休館日	25 民踊 入門・初級囲碁教室	26 実用書道 百歳体操	27 健康いきいき カラオケ2	28 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	29	30
午後	休館日 31	書道(細)	卓球1	ダーツ		ヤクルト 健康セミナー 1:30~3:00	



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。

◎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。

◎持ち帰りの「大人のぬり絵」もご用意しています。塗る色の色彩効果で自律神経のバラ

ンスを整えます。参加受付は事務所窓口で。

