

# きらめき センターだより

2025 年9月発行

## 9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

(株)明治 食育セミナー

## カラダは食べた物からできている

～元気な人生 100 年のヒント～

健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか？元気な人生100年のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を実例と体験を交え考えましょう。

日 時：9月24日（水）午後 1:30～3:00

場 所：きらめきセンター クラブ室

講 師：株式会社 明治 食育担当

定 員：25 名（先着順）

対 象：市内在住の60歳以上の方

申込み：9月9日（火）午前 10:00～ 来館か電話で。

## 命を守る “水”

～見直そう！水分補給～

夏に限らず体からは、気づかないうちに多くの水分が失われています。水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性をお伝えします。



## 漢字 DE 脳トレ 2

～知れば楽しい漢字の話～

日 時：9月19日（金）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）

持ち物：筆記用具

申込み：9月9日（火）午前 10:00～ 来館・電話で。

※定員になり次第締め切ります。



- (1) 浅葱 → ☐☐☐☐
- (2) 胡桃 → ☐☐
- (3) 蕪 → ☐☐
- (4) 冬瓜 → ☐☐☐☐
- (5) 牛蒡 → ☐☐☐☐

## 特殊詐欺に気を付けよう！

自分だけは大丈夫と思っていないですか？

区役所や税務署などの職員と偽り、ATM を操作させる還付金詐欺や金融機関や警察官と偽るなど様々な手口の特殊詐欺が発生しています。

家族構成や口座番号などの個人情報を探ねてくる電話は、すべて詐欺です！

区役所職員や警察官を名乗る電話があれば、担当課と名前を聞いて電話を切り、相手から聞いた番号ではなく、福島区役所 06 - 6464 - 9983、福島警察署 06 - 6465 - 1234 へかけて確認してください。

※特殊詐欺の被害者のうち8割が65歳以上の高齢者です。一人暮らしの高齢者の方や、高齢者だけの世帯の方が狙われやすい傾向があります。「あれ？おかしいな」と思ったらすぐに相談しましょう！



# はじめての川柳

～あなたにもきっとひらめく五七五～

日 時：10月3日（金）午後 1:30～3:30  
場 所：きらめきセンター クラブ室  
講 師：平井 美智子 さん（大阪市生涯学習インストラクター）  
内 容：川柳とは何か（俳句との違い）などの講義や  
既成作家の優れた句、楽しい句の鑑賞をします。  
定 員：20 名（先着順） 持ち物：筆記用具  
申込み：9月9日（火）午前 10:00～ 来館・電話で。※定員になり次第締切り。



無料

★俳句清和会  
しばらへんはビールの泡に座を任す  
小寺昌平

# 「シンプルスマホの使い方」

～スマホ初心者のための基本操作～

日 時：10月2日（木） 午前 10:00～11:30  
場 所：きらめきセンター クラブ室  
内 容：シンプルスマホ入門編  
・基本操作、画面の見方、電話、文字入力、メール  
・マップやカメラを使ってみよう  
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：20 名（先着順） ※定員になり次第締め切り  
申込み：9月9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。



日 時：10月15日（水）午前 10:00～11:30  
10月16日（木）午前 10:00～11:30  
※2日とも、1日だけでも申込み OK です。

# 「スキンケア・メイク体験講座」

～いつまでも若々しくいるために～

場 所：きらめきセンター クラブ室  
講 師：松倉未来さん（メナード化粧品 福島鷺洲代店 代表）  
内 容：15日：スキンケア体験：お肌のしくみとエイジングサイン  
16日：メイク体験：肌年齢の特徴とメイクのポイント  
メイク体験のみ手鏡持参 ※協力モデル募集。申込時にお知らせください。  
定 員：各 20 名（先着順）  
申込み：9月9日（火）午前 10時から来館か電話で。



# 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：9月12日（金）までに。（お誕生日のかた・演芸出演のかた）



# 事業報告

「盆踊り大会」 R7.8.6（水）午後 1:30～3:20

保育所の子どもたち、子ども子育てプラザ幼児と保護者、民踊同好会、センター利用者

選曲は民踊同好会を中心に行い、子どもたちは、ドラえもん音頭・アラレちゃん音頭・マツケンサンバなどで楽しく、利用者は福島区民音頭や大阪音頭・河内音頭など、途中休憩をはさみながらパワフルに踊りました。今回は、子ども子育てプラザの幼児と保護者の参加が多く盛大でした。ありがとうございました。



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 |
| 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<br>卓球 2     | 第 1～4 火<br>第 1～4 金<br>第 1 土 (1・2 部交互に) | 午後 1:00～3:30<br>午前 10:00～12:00<br>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<br>第 2・4 金                     | 午前 10:00～12:00<br>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 |

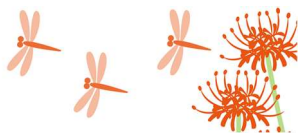
※募集中の同好会に入会希望の方は、活動日に見学にお越しください。



## ★笑いヨガ同好会 ～こころとからだの健康法～

ストレスで心や体が疲れている…。先のことを考えると不安に思う…など お疲れのあなた！  
人は笑うと元気になります。でも、面白くないのに笑うのは困難です。  
そんなあなたに、楽しみながらできる「笑いヨガ」をお勧めします。まずは、見学にお越しください。





# 9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 |                  | <b>1</b><br>民踊、大正琴<br>入門・初級囲碁教室<br>卓球ひろば  | <b>2</b><br>介護予防ダンス<br>百歳体操            | <b>3</b><br>健康いきいき               | <b>4</b><br>フラダンス<br>百歳体操             | <b>5</b><br>シニア元気<br>卓球2   | <b>6</b>                 |
| 午後 |                  | ディスコンひろば                                  | 卓球1<br>eスポーツ体験会<br>(あいあいセンターにて午後2:00~) | ダーツ                              | カラオケ1                                 | 奏筆体験講座2<br>1:30~3:00       | 卓球1                      |
| 午前 | <b>7</b><br>休館日  | <b>8</b><br>民踊<br>入門・初級囲碁教室<br>卓球ひろば      | <b>9</b><br>やさしいヨガ<br>百歳体操             | <b>10</b><br>モビバン体操<br>カラオケ2     | <b>11</b><br>ゲーム<br>リズムセラピー<br>百歳体操   | <b>12</b><br>座ってピクス<br>卓球2 | <b>13</b><br>詩吟<br>フラダンス |
| 午後 |                  | ディスコンひろば<br>書道                            | 卓球1<br>(老)会長会                          | 折り紙<br>ダーツ                       | 絵画                                    | ゲーム                        | 俳句清話会                    |
| 午前 | <b>14</b><br>休館日 | <b>15</b><br>休館日<br>敬老の日                  | <b>16</b><br>介護予防ダンス<br>百歳体操           | <b>17</b><br>(お誕生日会準備)           | <b>18</b><br>ティセレモニー<br>フラダンス<br>百歳体操 | <b>19</b><br>卓球2<br>シニア元気  | <b>20</b><br>詩吟          |
| 午後 |                  |                                           | 卓球1                                    | お誕生日会<br>1:30~                   | 笑いヨガ                                  | 漢字DE脳トレ2<br>1:30~3:00      | 折り紙<br>囲碁大会              |
| 午前 | <b>21</b><br>休館日 | <b>22</b><br>民踊、大正琴<br>入門・初級囲碁教室<br>卓球ひろば | <b>23</b><br>休館日<br>秋分の日               | <b>24</b><br>モビバン体操<br>カラオケ2     | <b>25</b><br>ゲーム<br>リズムセラピー<br>百歳体操   | <b>26</b><br>座ってピクス<br>卓球2 | <b>27</b><br>フラダンス       |
| 午後 |                  | ディスコンひろば<br>書道(細)                         |                                        | (株)明治 1:30~3:00<br>食育セミナー<br>ダーツ | 絵画                                    | ゲーム                        | カラオケ1                    |
| 午前 | <b>28</b><br>休館日 | <b>29</b><br>民踊、大正琴<br>入門・初級囲碁教室<br>卓球ひろば | <b>30</b><br>やさしいヨガ<br>実用書道<br>百歳体操    |                                  |                                       |                            |                          |
| 午後 |                  | ディスコンひろば                                  | 卓球1                                    |                                  |                                       |                            |                          |

☂ 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。きらめきセンター ☎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。

