

きらめき センターだより

2025年10月発行
10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

乳の食育 雪印メグミルク 食コミュニティ 「チーズセミナー」 ~入門編~

カマンベール・ゴダ・6P チーズなど、お店には色々なチーズが並んでいますが、どれを選べばよいのでしょうか？チーズの入門編として、国産チーズを中心にその種類や特長、レシピ等をご紹介します。 ※試食の際、乳製品のアレルギーのある方はご注意ください。

日 時：10月17日（金）午後 1:30~3:00

場 所：きらめきセンター クラブ室

講 師：雪印メグミルク(株) 食育担当

定 員：20名（先着順） ※定員になり次第締め切り

申込み：10月7日(火) 午前 10:00~来館か電話で。



昭和歌謡で踊ろう♪ ~口ずさみながら楽しく~

音楽に合わせて機能改善系のウォームアップで身体を動かしやすいした後、ステップ練習・昭和歌謡に合わせて手振り・身振りステップ、ポーズなどを組み合わせ、口ずさみながら楽しく踊ります。

日 時：10月30日（木）午前 10:00~11:00

場 所：きらめきセンター 大広間

講 師：谷下 緑 さん（大阪市生涯学習インストラクター）

内 容：姿勢や身体づくりも意識しながら、昭和歌謡にあわせて楽しく踊ります。

定 員：20名（先着順） 持ち物：タオル

申込み：10月7日(火) 午前 10:00~ 来館・電話でお申込みください。 ※定員になり次第締め切ります。



おおさか健活マイルーッ アスマイル活用講座

電子マネーと交換できる大阪市ポイント

日 時：10月31日(金) 午後 1:30~3:30

場 所：きらめきセンター クラブ室

講 師：大阪市福祉局地域包括ケア推進課職員

対 象：市内在住の 65歳以上の方

持ち物：ご自分のスマートフォン、(登録の際、メールアドレスが必要になります。登録できるよう準備をお願いします) 本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証 など)

定 員：20名（先着順） ※定員になり次第締め切り

申込み：10月7日(火) 午前 10:00~、来館か電話で。



ほてつちりょう オーラルフレイルと補綴治療

～口腔ケアの重要性～

日時：11月5日（水）午後 1:30～3:00
 場所：きらめきセンター クラブ室
 講師：中村唯浩先生（福島区歯科医師会理事）
 内容：歯を喪失した後に機能回復を行う治療のことも学習。
 定員：20名（先着順）
 対象：市内在住の60歳以上の方
 持ち物：筆記用具
 申込み：10月7日（火）～ 来館か電話で。※定員になり次第締め切ります。



無料

★俳句清和会 小寺昌平選
 三日月や孤独なれども凜として
 清水 笙子

「スマホ体験教室」 自分のスマホで体験しよう！

日時：①11月6日（木）午前 10:00～12:00
 ・マップを使いこなそう
 ②11月7日（金）午後 1:30～3:30
 ・キャッシュレスをはじめよう
 場所：きらめきセンター クラブ室
 内容：テキストを見ながらの体験終了後、質問コーナーがあります。
 ※スマホをお持ちでない方は、ドコモのスマホをお借りすることもできます。
 講師：ドコモ スマートフォンアドバイザー
 対象：市内在住 60歳以上の方
 定員：①②、各 20名（先着順） ※定員になり次第締め切り
 持ち物：使用しているスマホ（他社契約の方もOK）、筆記用具
 申込み：10月7日（火）午前 10:00～ 来館か電話で。



無料

大正琴合同発表会

福島区内で活動中の
ボランティア演奏グループの発表

日時：10月11日（土） 午前 10:00～11:30
 場所：きらめきセンター 大広間
 出演：琴奏会・琴富会・長寿連
 申込み：不要。お誘いあわせのうえお越しください。



無料

◆参加申込者が以下に該当すると当センターが判断した場合、当センターは申込を取消し、講座からの退席を命じ、今後の利用をお断りいたします。

1. 講座進行の妨げ（記録用・報告用写真撮影の妨げを含む）になる場合。
2. 他の利用者の迷惑になる場合。
3. 自転車及び駐輪場利用時に当センターの案内（【お願い】自転車の駐輪について）が遵守されない場合。
4. その他、当センターの利用が不適切または不相当と認められる場合。

事業報告

- ・漢字 DE 脳トレ 講師：芝原 功氏 漢字教育士、大阪市生涯学習インストラクター 8/21
漢字に関する様々な知識を分かりやすく解説し、関連したクイズやパズル問題などにチャレンジ。「脳トレのクイズはとても楽しかった。とても面白かった。また参加したい」のどの感想。今年度は9/19にもう一度開講。毎回、問題も変わりますので再挑戦してみてください。
- ・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？～ 8/29
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話。座ったままで出来る“ヤクルトストレッチ”。講座の前後に順番に骨の健康チェック（骨ウェーブ測定）をしました。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
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)	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 カ月 ¥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 カ月 ¥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。

同好会 「フラダンス・ブア」

フラダンスは、体力面や精神面に様々な効果が期待できる踊りです。
毎月第 1・3 木曜日 10:00～12:00
会費月 2000 で活動しています。見学にお越しください。お待ちしております。

あなたも一緒に
踊りませんか!?





10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 シニアフィットネス	2 10:00~11:30 シンプルスマホ講座 フラダンス 百歳体操	3 シニア元気 卓球2	4 フラダンス
午後			同好会 代表者会議 2:00~ ダーツ	カラオケ1	はじめての川柳 1:30~3:30	卓球2	
午前	5 休館日	6 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	7 介護予防ダンス 百歳体操	8 モビバン体操 カラオケ2	9 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	10 座ってピクス 卓球2	11 詩吟 大正琴 合同発表会 10:00~
午後		ディスコンひろば 書道	卓球1	折り紙 ダーツ	絵画	ゲーム	俳句清和会
午前	12 休館日	13 休館日 スポーツの日	14 やさしいヨガ 百歳体操	15 雑セミナー スキンケア体験 10:00~11:30 シニアフィットネス	16 フラダンス メイク体験 ティセレモニー 百歳体操	17 シニア元気 卓球2	18 詩吟
午後			卓球1 (老)会長会	ダーツ	笑いヨガ	雪印メグミルク 「チーズセミナー」 1:30~3:00	折り紙 囲碁大会
午前	19 休館日	20 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	21 介護予防ダンス 百歳体操	22 モビバン体操 カラオケ2	23 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	24 座ってピクス 卓球2	25 フラダンス
午後		ディスコンひろば 書道(細)	卓球1	ダーツ	絵画	ゲーム	カラオケ1
午前	26 休館日	27 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	28 やさしいヨガ 実用書道 百歳体操	29 10:00~ カラオケ同好会 発表会 ~3:30	30 昭和歌謡で踊ろう 10:00~11:30 百歳体操	31	
午後		ディスコンひろば 書道(細)	卓球1			おおさか健活マイレージ 「アスマイル活用講座」 1:30~3:30	

♥ 赤い羽根共同募金

心をひとつに、未来へつなぐ赤い羽根

赤い羽根共同募金は、1947年に「国民たすけあい運動」としてスタートし、第78回目を迎えます。高齢者・障がい者・子どもたちへの福祉活動やボランティア活動などに役立てられます。災害があったところでも被災地の応援のために「災害等準備金」が使われます。きらめきセンターでは、10月1日より12月27日まで、窓口にて募金箱を設置いたします。ご協力よろしくお願ひいたします。

