

きらめき センターだより

2025 年 11 月発行

11 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

ペーパーキリング体験講座 ～紙をくるくる～

日 時：12月5日（金）午後1:30～3:30
場 所：きらめきセンター クラブ室
講 師：とまと けいこさん（大阪市生涯学習インストラクター）
定 員：20名（先着順）
対 象：市内在住の60歳以上の方
参加費：500円（材料費）
申込み：11月6日（木） 午前10:00～ 参加費を添えて。



作品サンプル

中央卸売市場の見学

★果物のせり場の見学や仲卸店舗での仕入れ体験（お買い物）が出来ます。
見学終了後、ご希望の方に「本中央市場食堂（日替わり四品定食）」にご案内します（自己負担）。

日 程：12月9日（火）8:45～11:00頃
集合場所：JR環状線 野田駅（改札口前）※雨天決行
集合時間：午前 8:20 ※時間厳守
定 員：30名（先着順）
対 象：市内在住の60歳以上の方
参 加 費：100円（保険代）※交通費は自己負担
申 込 み：11/6（木） 午前10:00～ 参加費を添えて。
（午前10:00～午後5:00、定員になり次第締め切り）



バスで行く 施設見学 大和ハウスとけいはんな記念公園散策 ～大和ハウス総合技術研究所見学～

世界の環境共生住宅の展示をはじめ、創業商品「パイプハウス」や研究所で開発された最新の技術など、貴重な実物史料を紹介しています。「けいはんな記念公園・水景園」は、現代の回遊式日本庭園です。ダイナミックな石組や滝、コイの餌やりなどもあり、案内人付で楽しめます。

日 時：12月12日（金）8:45 出発 ～ 17:00 頃帰着予定
行 先：奈良方面 ※8:15 集合：時間厳守
参加費：6,000円（交通費、入場料、昼食代等含む）
対 象：市内在住の60歳以上の方
定 員：45名（多数抽選）

申込み：11/6（木）～11/20（木）までに、ご本人が来館・電話で。

※申込多数の場合11/21（金）午前10:00抽選。午後館内掲示。

抽選後、11/28までに参加費徴収。徴収時にバス席決定。



❤️ 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しています。ご協力よろしくお願いいたします。



椅子ヨガ

～リラックス&リフレッシュ!～

無料

日 時：11月28日(金) 午前 10:00～11:30
場 所：きらめきセンター 大広間
講 師：山下久美子さん(大阪市生涯学習インストラクター)
定 員：25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：11月6日(木) 午前 10:00～ 来館・電話で。



★俳句清和会 小寺昌平選
大谷の案山子に笑顔睦の道

伴勝司

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(冬)

日 時：1月14日・21日・28日、2月4日・18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
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：11月6日(木)～11月28日(金)までに、来館・電話で。
そ の 他：応募多数の場合 12/2(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



きらめき文化祭

入場無料

11月 17日(月)卓球大会(4F運動室) 午前 10:00～正午(12:00)
17日(月)ディスコン大会(4F運動室) 午後 2:00～午後 4:30
18日(火)演芸大会(大広間) 午前 10:00～午後 4:00
19日(水)囲碁・将棋大会(大広間) 正午(12:00)～午後 4:00
18日～20日 作品展(クラブ室) 午前 10:00～午後 5:00

★各種催しの申込みは、11/1(土)まで。20日は午後3:00まで
※お茶席は、水回りが使用できない為(トイレ改修工事)中止です。給茶機使用不可



一般の作品展は開催なし

◆トイレ改修工事が始まります。R7.11月からR8.2月頃の予定です。工事に伴う作業音・給茶機使用不可・子ども子育てプラザのトイレ借用などでご迷惑をおかけします。また、騒音が発生するなどで活動が中止になる場合があります。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。
詳細は工事行程が決まり次第チラシ等でお知らせいたします。よろしくお願いいたします。



◆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適当と認められる場合。



事業報告

- ・奏筆体験講座 2 講師：栄永健治氏 9/5
筆文字と水彩画の組み合わせ。書き順や描き方など常識にとらわれずに筆を握る。
- ・漢字DE脳トレ 2 講師：芝原 功氏 9/19
漢字に関する様々な知識を学習。関連したクイズやパズル問題にチャレンジ!
- ・カラダは食べた物からできている、命を守る“水”(株)明治 食育担当 西辻氏 9/24
健康寿命を延ばすために今からできること。「栄養・運動・口腔ケア」を実例と体験を交えて学習。
気づかないうちに水分が失われていること、水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性を学習。

きらめきセンター(福島区老人福祉センター)は
60歳以上のお大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 (10 月～3 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 「書道」 太字 会員募集中！
毎月第 2 月曜日 (祝日の場合変更あり)
午後 1:30～3:30 月 500 円



書道で普段使わない脳を活性化！
指先の力加減や繊細なバランス
感覚を養えます。



11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 休館日 文化の日	4 介護予防ダンス 大正琴 百歳体操 卓球 1	5 シニアフィットネス オーラルフレイル 1:30~3:00 ダーツ	6 10:00~12:00 ドコモスマホ教室 フラダンス 百歳体操 カラオケ 1	7 卓球 2 シニア元気 ドコモスマホ教室 1:30~3:30	8 詩吟 フラダンス 俳句清和会
午後							
午前	9 休館日	10 民踊、書道(細) 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば ディスコンひろば 書道	11 やさしいヨガ 大正琴 百歳体操 (老)会長会	12 モビバン体操 カラオケ 2 折り紙 ダーツ	13 ゲーム リズムセラピー 百歳体操 絵画	14 座ってピクス 卓球 2 ゲーム	15 詩吟 折り紙 囲碁大会
午後							
午前	16 休館日	17 卓球大会 10:00~12:00 ディスコン大会 14:00~16:30	18 演芸大会 10:00~16:00 作品展 10:00~17:00	19 囲碁・将棋大会 12:00~16:45 作品展 10:00~17:00	20 作品展 10:00~15:00	21 シニア元気 卓球 2	22 フラダンス カラオケ 1
午後							
午前	23 休館日 勤労感謝の日	24 休館日 振替日	25 実用書道 百歳体操 卓球 1	26 カラオケ 2 シニアフィットネス ダーツ	27 ゲーム リズムセラピー 百歳体操 絵画	28 椅子ヨガ 10:00~11:30 卓球 2 ゲーム	29
午後	30 休館日						

◆文化祭の期間の囲碁・将棋について

11/17(月)~20(木)までは「きらめき文化祭」のため、お休みです。

11/19(水)のきらめき文化祭の囲碁・将棋大会は申込者のみのご利用になります。

■トイレ改修工事に伴うご利用について

期間：R7.11~R8.2頃までの予定です。工事に伴うかなりの作業音や水回り使用不可・給茶器使用中止・子ども子育てプラザのトイレ借用など、ご迷惑をおかけいたします。また、騒音が発生するなどで活動が中止になる場合があります。ご理解ご協力をお願いいたします。

