

# きらめき センターだより

2026年3月発行

## 3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

### 第12回 きらめきミーティング

工藤区長と話そう! 福島区高齢者車座集会

日 時: 3月19日(木) 午前10時30分~11時30分

場 所: きらめきセンター 大広間

対 象: 市内在住60歳以上の方

申込み: 不要です。当日お誘い合わせのうえお越しください。

協 力: 福島区老人クラブ連合会



無料

※区長にお聞きになりたい事などは、センター窓口にある質問用紙にお書きのうえ、アンケート箱へお入れください。よろしくお願いいたします。締切日3/10(火)

令和8年度

シニア向け

## 介護予防ダンス

日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1(火)	7	—	2	7	4	1	6	—	1	—	2	2
第3(火)	21	19	16	21	18	15	20	—	15	19	16	16

毎月第1・第3火曜日 10:30~11:30 <全20回> ※祝日や文化祭等での休みあり。

場 所: きらめきセンター 大広間

内 容: 音楽に合わせたストレッチ、  
ロコモ体操(介護予防)、リズム体操など

講 師: 介護予防指導員(ダンス教育振興連盟 JDAC)

定 員: 30名(多数抽選) ※初めての方優先

対 象: 市内在住60歳以上の方

参加費: 560円(20回の保険代)

持ち物: 水分補給用の飲み物 ※動きやすい服装で。

申込み: 3月6日(金)~19日(木) までに来館・電話で。

応募多数の場合3月24日(火)10時より抽選。午後発表。

(確認後、当選された方は3/31(火)までに保険代をお支払いください)



### お誕生日会のお知らせ

**[1・2・3月] にお誕生日を迎える方**

日 時: 3月18日(水) 午後1:30~3:30

場 所: きらめきセンター(老人福祉センター) 大広間

内 容: ・館長お祝いのことば ・プレゼント贈呈

・保育所の子どもたちからのお祝い

・記念撮影 ・演芸(先着15組)

申込み: 3月13日(金)までに(お誕生日のかた、演芸出演のかた)



無料

# 特殊詐欺被害防止教室

～あなたは大丈夫ですか？～

大阪府警察本部生活安全指導班の女性警察官が犯人になりきり、犯人目線での手口や、高齢者に扮して被害に遭わないためのポイントを紹介します。

日 時：3月13日（金）午前 10:00～11:00  
場 所：きらめきセンター 大広間  
講 師：大阪府警察本部生活安全指導班  
対 象：市内在住の60歳以上の方  
定 員：40名（先着順）  
申込み：3月6日（金）午前 10:00～ 来館か電話で。



★俳句清和会 小寺昌平選  
夜の明けし季節の匂い春隣  
國定 恵美

## ◆ 3 館合同避難訓練のお知らせ

日 時：3月5日（木）午前 10:00～11:00  
対 象：各施設職員及び保育所児童、利用者

海老江保育所・子育て支援センター、  
子ども子育てプラザ、きらめきセンター



## ★交通安全セミナー

～自転車を安全に利用するために～

日 時：3月6日（金）午後 1:30～2:30  
場 所：クラブ室 4/1～自転車に青切符が適用されます。  
内 容：自転車を安全に利用するための交通ルールの話。  
定 員：20名（先着順） 対象者：市内在住 60歳以上の方  
申込み：2月25日（水）～ 来館・電話で。



## 事業報告

### ・節分工作と豆まき

1/28

子ども子育てプラザとの世代間交流

0歳～就学前の乳幼児とその保護者と、工作や豆まきをして楽しみました。鬼のお面を、子どもと保護者・老セ参加者と一緒に作成。その後、子どもたちが豆(カラーボール)をボードの鬼の口めがけて入れます。最後に、皆で体操(サンサン体操・エビカニクス)をして終了しました。運動場が狭く感じるほどの人数で大盛況でした。参加者は、久しぶりに小さな子と接することができて楽しかった。と、にこやかに話されていました。

### ・きらめきコンサート

1/30

海老江保育所との世代間交流

演奏者:木村ハルヨさん

歌声以上に歌心を感じさせる表現力が大きな魅力の二胡の演奏を楽しみました。

プログラム前半は子どもたちが楽しめる楽曲「となりのトトロ」などの演奏。子どもたちが退場した後は、「蘇州夜曲」「涙そうそう」などセンター参加者が楽しめるような楽曲と、「故郷」「上を向いて歩こう」などを一緒に歌いました。多数の参加を頂き、「珍しい楽器の演奏が聴けて良かった。素晴らしかった。楽しかった。これからもこのような事業を続けてください」などの感想がありました。喜んでいただけて良かったです。

## ■トイレ改修工事終了のお知らせ

2025年11月より行っておりましたトイレ改修工事は、2026年2/27(金)に終了する予定です(2/20現在)。工事期間中は、ご迷惑とご不便をおかけしましたことお詫び申し上げます。今後は、より快適に気持ちよくご利用いただけるよう努めてまいります。清潔感のある、新しく生まれ変わるトイレを皆できれいに使いましょう。



◆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。



きらめきセンター(福島区老人福祉センター)は大阪市在住で60歳以上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	初回のみ入会金¥1000	
カラオケ 2	第 2・4 水	午前 10:00～12:00	年 2000	初回のみ入会金¥1000	
カラオケ 3	第 1・3 火	午前 10:00～12:00	使用料：- 回 1000 円を当日参加者で負担		募集中
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。





# 3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 卓球1	4 シニアフィットネス カラオケ2 代表者会議 200~ ダーツ	5 10:00~ 3館合同避難訓練 フラダンス 百歳体操 カラオケ1	6 シニア元気 卓球2 交通安全セミナー 1:30~2:30	7 フラダンス 卓球1
午後	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 百歳体操 卓球1 (老ク)会長会	11 シニアフィットネス 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 卓球2 特殊詐欺 10:00~ 被害防止教室 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 (誕生日会準備) お誕生日会 1:30~	19 フラダンス きらめき 10:30~ ミーティング 百歳体操	20 休館日 春分の日	21 詩吟 折り紙 囲碁大会
午後	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 実用書道 百歳体操 卓球1	25 シニアフィットネス 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 シニア元気 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 入門・初級囲碁教室	31 百歳体操				
午後							



◎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。

※18日のお誕生日会は、大広間が使用できない為 囲碁・将棋はお休みになります。  
また、数独は、午前中のみになります。よろしくお願いいたします。



フッピー  
福島区マスコットキャラクター