

きらめき センターだより

2026年4月発行

4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

2026年度
(令和8年度)

健康づくり講座

生きがいと健康づくり推進事業

講座名	定員	曜日	5月	6月	7月	9月	10月	11月
やさしいヨガ (大広間 10:00~11:30)	25名	火	26	9 23	14 28	8 29	13 27	10
モビバン体操 (大広間 10:00~11:30)	25名	水	27	10 24	8 22	9 30	14 28	11
座ってピクス (大広間 10:00~11:30)	25名	金	22	12 26	10 24	11 25	9 23	13

時間：10:00~11:30 (各講座 10回開催 8月休み)

対象者：60歳以上の市内在住の方

受講料：無料 (保険料1講座 10回分 280円は各自実費負担)

申込み：4月7日(火)~24日(金)までに、来館・電話で。

お一人2講座まで申込可能。 ※ただし、受講は1講座のみ。

先着順ではありません。期間内にお申込みください。



◆4月28日(火)午前 10:00 に抽選を行います。

結果は午後 2:00~館内に掲示。(前期7月終了まで欠員補充します)

キャンセル待ちを受け、キャンセル待ちの中から抽選で決定。

▲講師との申し合わせにより、受講者の方々に安全に、そして指導が行きわたるように受講者決定後の人数調整等は、キャンセル待ちを除いて一切配慮しません。



フッピ

福島区マスコットキャラクター

※気象状況、講師の都合などにより、日程や回数が変更になる場合があります。予めご了承ください。[暴風警報発令時は事業が中止になります]

・マスク着用については、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断に委ねることを基本とします。

※R8年4月から、利用証の更新を行います。

利用証をセンター窓口へ提出してください。

〒住所・電話番号・緊急連絡先などの変更がある方はお申し出ください。

利用証更新のお願い



高齢者向け はじめてのキックボクシング ～健康寿命を延ばそう～

日 時：①4月14日(火) 午前10:00～11:30
 ②4月24日(金) 午前10:00～11:30
 ※どちらか、ご都合の良い日をお選びください。

場 所：きらめきセンター 大広間
 講 師：池本誠知 氏(元DEEPウェルター級チャンピオン、株式会社STYLE 代表)
 内 容：健康寿命延伸セミナー(30分)
 はじめてのキックボクシング体験(60分)

対 象：市内在住の60歳以上の方
 定 員：各20名(先着順)
 持 ち 物：動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物
 申 込 み：4月7日(火) 午前10:00～ 来館・電話で。



★俳句清和会 小寺昌平 選
 猫 帰 還 足 跡 残 す 春 の 泥

佐野まいか

「スマホ活用講座」 ～セキュリティ、健康管理～

日 時：4月30日(木) 午後1:30～3:00
 場 所：きらめきセンター クラブ室
 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：4月7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。



事業報告 ・認知症の“今”を学ぼう ～これからの備えよう～ 2/24

講師：福島区地域包括支援センター・オレンジチーム
 あいあいセンターで、認知症の人やその家族を地域ぐるみで見守り、支えるオレンジチーム。認知症とは?から始まり、「もしかして認知症かな?」と思ったら相談する窓口や大阪市の認知症アプリ、地域にある認知症カフェの場所など、分かりやすい説明をして頂きました。最後に趣味や運動・ボランティア活動など皆さんが続けていることを付箋に記入して参加してもらいました。参加者の方からは「いい情報を得られました」と好評でした。



・みんなで笑って健康に 介護予防レクリエーション 2/27

講師：桂 團治郎氏(株式会社 米朝事務所) **「笑う門には福来る」**
 介護レクリエーション資格を持つ若手落語家さんが落語と介護レクリエーションを掛け合わせた「落語レクリエーション」の企画です。小唄や三味線の伴奏でを歌いました。三味線に苦戦しておられましたが、それも笑いを誘っていて楽しいひと時を過ごすことができました。團治郎さんのファンになられた方もおられたようです。楽しい機会をありがとうございました。



◆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り消し、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 1・3 木	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 カ月 ¥3500		
フラダンス・ブア	第 1・3 木	午前 10:00～12:00	月 2000		
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 カ月 ¥2000 (4月～9月)	途中入会 OK	募集中

リズムセラピー♪会員募集! : 3/26、4/9 に会費(6 か月 2000 円)を徴収します。

※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。



4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	2 フラダンス	3 シニア元気 卓球2	4 フラダンス
午後				ダーツ	百歳体操 カラオケ1		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 カラオケ3 百歳体操	8 シニアフィットネ カラオケ2	9 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	10 卓球2	11 詩吟 フラダンス
午後		ディスコンひろば	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 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	14 キックボクシング 体験①1000~ 百歳体操	15 シニアフィットネ	16 フラダンス 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		ディスコンひろば 書道	卓球1 (老ク)会長会	ダーツ	カラオケ1		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 カラオケ3 百歳体操	22 シニアフィットネ カラオケ2	23 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	24 キックボクシング 体験②1000~ 卓球2	25 フラダンス
午後		ディスコンひろば	卓球1	ダーツ	絵画	ゲーム	
午前	26 休館日	27 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	28 実用書道 百歳体操	29 休館日 昭和の日	30 百歳体操 スマホ教室 セキュリティ 1:30~		
午後		ディスコンひろば 書道(細)	卓球1				



フッピー
福岡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。参加受付は事務所窓口で。

