

# きらめき センターだより

2026年7月発行  
7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

## 「終活」って、何をすればいいの? ~ご自身の幸せな人生&ご家族の安心~

ご自身の「終活」をどのように進めればいいのか、一緒に学びましょう。

無料

日時：7月22日(水) 午前 10:00~11:30

場所：きらめきセンター クラブ室

講師：小島 正和 氏 (行政書士、認知症資産相談士、FP2級)

対象：市内在住 60 歳以上の方

定員：20 名 (先着順)

申込み：7月7日(火) 午前 10 時から来館か電話で。



## 「遺言作成体験」 ~遺言書ってどんなものか、一度書いてみよう!~

無料

日時：7月31日(金) 午後 1:30~3:00

場所：きらめきセンター クラブ室

講師：小島 正和 氏 (行政書士、認知症資産相談士、FP2 級)

対象：市内在住 60 歳以上の方

定員：20 名 (先着順)


申込み：7月7日(火) 午前 10:00~来館か電話で。



## 「奏筆体験講座」

日時：7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：栄永健治氏 (奏筆  協会 認定講師)

定員：20 名 (先着順)

参加費：600 円 (材料費：お手本・団扇)

持ち物：筆記用具

申込み：7月7日(火) 午前 10 時から、参加費を添えて。



## 七夕まつり 【同好会による発表会】

日時：7月1日(水) 午前 10:00~12:00

場所：きらめきセンター 大広間

見学 OK!

申込み：発表会の受付は 6/1(月)~6/26(金)まで。

七夕飾りは 6/23(火)~7/7(火)まで設置します。

きらめき



無料



# 「スマホ活用講座」

## ～スマホの詐欺対策～

日時：7月17日（金） 午後 1:30～3:00

場所：きらめきセンター クラブ室

内容：スマホの詐欺のリスクやスマホ詐欺への対策方法を知る。

講座終了後、質問のある方には個別でお答えします。

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 ☆スマホは1人1台貸し出します。

定員：20名（先着順） ※定員になり次第締め切り

申込み：7月7日（火）午前 10:00～ 来館か電話で。

無料



★俳句清和会 小寺昌平選  
いつせいに釣竿投げる鮎日和

佐野まいか

### 令和8年度 生きがいと健康づくり推進事業

## 健康いきいき教室（夏）

日時：7月29日、8月5日・19日・26日、9月2日

いずれも水曜日 午前10時～11時30分 <全5回>

場所：きらめきセンター 大広間（福島区老人福祉センター）

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：6月26日（金）までに、来館・電話で。

その他：応募多数の場合 6/30（火）10時より抽選。午後2時館内発表。

※確認後に当選者の方は、保険代¥140を7/24（金）までにお支払いください。



フッピー  
福島区大広間



## 風鈴まつり

さまざまな音色が涼を呼ぶ

お家で眠っている風鈴の音色を当センターで奏でてみませんか？  
皆さんに持ち寄っていただいた風鈴やモビールなどの手作り作品を飾り、音色を楽しむ「風鈴まつり」を開催します。  
使っていない風鈴がございましたら、ご寄付お願いいたします。  
期間：7月1日～9月末 暑さが和らぐまで続けます。



### 事業報告

#### ・初心者用 スマホ活用講座 ～初めての生成AI～ 5/20

講師：ソフトバンクスマートフォンアドバイザー

新しい検索方法 google gemini などの体験をし、生成AIの身近な活用方法を学びました。

「スマホの教室を続けてほしい。もっと勉強したい」などの感想を頂いていますので、

今後も内容を変えて「スマホ教室」を予定しております。センターだよりでご確認ください。



#### ・シニアの脳トレ ～なつかしのつるかめ算～ 5/29

講師：森 耕三氏（行政書士、認知症資産相談士、ファイナンシャルプランナー2級）

小学校で習ったなつかしの「つるかめ算」のシニア向け脳トレ講座。むずかしい計算や答えを急ぐことはせずに、「考え方」を楽しみました。久しぶりに算数にふれ楽しんでおられました。



◆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 1:00～3:30	月 1000	8 月休み	募集中
詩吟	第 2・3 土	午前 10:00～12:00	年 3000		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

卓球ひろば：毎週月曜 10:00～12:00 子ども子育てプラザ運動場にて

※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。



# 7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> セタまつり 10:00~12:00	<b>2</b> フラダンス  百歳体操	<b>3</b> シニア元気 卓球2	<b>4</b> フラダンス
午後				ダーツ	カラオケ1	パッチワーク 1:30~3:30	卓球1
午前	<b>5</b> 休館日	<b>6</b> 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	<b>7</b> 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	<b>8</b> モビバン体操 カラオケ2	<b>9</b> リズムセラピー ゲーム 百歳体操	<b>10</b> 座ってピクス 卓球2	<b>11</b> 詩吟
午後		ディskonひろば	卓球1	折り紙 ダーツ	絵画 (老)女性部長会	ゲーム	俳句清和会
午前	<b>12</b> 休館日	<b>13</b> 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	<b>14</b> やさしいヨガ  百歳体操	<b>15</b> シニアフィットネス	<b>16</b> フラダンス ティセレモニー 百歳体操	<b>17</b> シニア元気 卓球2	<b>18</b> 詩吟 フラダンス
午後		ディskonひろば 書道	卓球1 (老ク)会長会	ダーツ	カラオケ1	スマホ活用講座 スマホの詐欺対策 1:30~	折り紙 囲碁大会
午前	<b>19</b> 休館日	<b>20</b> 休館日 海の日	<b>21</b> 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	<b>22</b> モビバン体操 終活って? 10:00~11:30	<b>23</b> リズムセラピー ゲーム 百歳体操	<b>24</b> 座ってピクス 卓球2	<b>25</b> フラダンス
午後			卓球1	ダーツ	絵画	ゲーム	
午前	<b>26</b> 休館日	<b>27</b> 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	<b>28</b> やさしいヨガ 実用書道 百歳体操	<b>29</b> 健康いきいき カラオケ2	<b>30</b>  百歳体操	<b>31</b>  遺言作成体験	
午後		書道(細) ディskonひろば	卓球1	ダーツ	奏筆体験講座 1:30~	遺言作成体験 1:30~	

◎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。

◎各同好会に参加希望の方は、  
活動時間に見学にお越しください。

