

きらめき センターだより

2026 年 8 月発行

8 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

漢字 DE 脳トレ

～知れば楽しい漢字の話～

楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見！ 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していただきます。

日 時：8 月 20 日（木）午前 10:00～11:30

場 所：きらめきセンター クラブ室

講 師：芝原 功さん（漢字教育士、大阪市生涯学習インストラクター）

定 員：20 名（先着順）

持ち物：筆記用具

申込み：8 月 6 日（木） 午前 10:00～ 来館・電話で。

※定員になり次第締め切ります。

無料



椅子ヨガ

～リラックス&リフレッシュ！～

無料

椅子ヨガの最大の特徴は、「椅子に座ったまま」出来ることです。自宅のダイニング・日当たりのいい公園のベンチなど、思い立った時に取り組むことができます。無理せずラクに、自分のコンディションや体調に合わせて行うことができ、健康維持のために大切な「運動の継続」に繋がります。

日 時：8 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）

持ち物：タオル、水分補給用飲み物

動きやすい服装で。

申込み：8 月 6 日（木） 午前 10:00～ 来館・電話で。

※定員になり次第締め切ります。



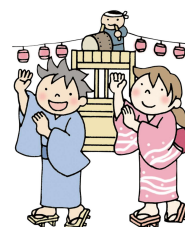
盆踊り大会 8 月 5 日（水）午後 1:30～

海老江保育所・子ども子育てプラザとの世代間交流 場所：きらめきセンター大広間

練習：8 月 3 日（月）午前 10:00～、民踊同好会とご一緒に

盆踊り大会で踊る楽曲を練習してみませんか？お待ちしております。

無料



「スマホ活用講座」

～自分のスマホで体験しよう～

無料

日 時：①8月21日(金) 午後 1:30～3:00 / 知っておきたいシニアの健康管理
②9月3日(木) 午前 10:00～11:30 / Amazon でお買物体験をしよう

場 所：きらめきセンター クラブ室

講 師：ドコモ 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

持ち物：使用しているスマホ（他社契約でもOK）

定 員：各 20 名（先着順） ※定員になり次第締め切り

申込み：8月6日（木）午前 10:00～ 来館か電話で。

講座終了後、質問のある方には個別でお答えします。



★俳句清和会 小寺昌平選
薫風や吾が趣味の道ひたすらに
伴 勝司

ヤクルト
健康セミナー

「認知症の予防方法は日々の生活にある！」～予防の良い習慣、悪い習慣～

脳の健康を維持するために効果的な食生活とライフスタイルを考えましょう。

日 時：9月4日（金）午後 1:30～3:00

場 所：きらめきセンター クラブ室

講 師：近畿中央ヤクルト販売(株)広報課：小寺 実里氏
管理栄養士、認知症サポーターキャラバン

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：8月6日（木）午前 10:00～、来館か電話で。

無料



お誕生日会のお知らせ

【7・8・9】月にお誕生日を迎える方

日 時：9月16日（水）午後 1:30 ～

場 所：きらめきセンター 大広間

内 容：・館長お祝いのことば ・プレゼント贈呈

・保育所のこどもたちからのお祝い ・記念撮影 ・演芸（先着15組）

申込み：8月18日（火）～9月11日（金）まで。（お誕生日のかた・演芸出演のかた）

無料



事業報告

・贈与税・相続税の基礎 ～大切なご家族のために～ 6/19

講師：中山 誠 氏（東京海上日動あんしん生命保険株式会社、相続診断士、ファイナンシャルプランナー2級）
相続の基礎。相続トラブル。贈与基礎。相続と贈与の関係についてなどを学習。いざという時、慌てたり揉めたりしないように今から財産を把握・整理しておくことをお勧めします。大変勉強になった。助かりました。ありがとうございます。などの感想を頂き好評でした。

・スマホ活用講座 ～LINE を使ってみよう～ 6/29

講師：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

LINE の基本、友だち追加、メッセージ送信、グループトークなどの体験。スマホ講座は、毎回 20 名の申込みが定員オーバーになります。関心はあるが、使わないと忘れてしまうので、どんどん使いましょう。

◆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	第 1 ～ 4 月	午前 10:00～12:00		初心者大歓迎	募集中
ダーツ	第 1 ～ 4 水	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 ヵ月 ¥ 3500		
フラダンス・プア	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 ヵ月 ¥ 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／夏休み中はお休みになります

※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。



8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 フラダンス
午後							卓球2
午前	2 休館日	3 民踊(練習) 大正琴 入門・初級囲碁教室	4 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	5 健康いきいき	6 フラダンス 百歳体操	7 シニア元気 卓球2	8 詩吟
午後			卓球1	盆踊り大会 1:30~	カラオケ1 (老ク)女性部長会		
午前	9 休館日	10 民踊 入門・初級囲碁教室	11 休館日 山の日	12 カラオケ2	13 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	14 卓球2	15 詩吟
午後		書道		折り紙		ゲーム	折り紙
午前	16 休館日	17 民踊 入門・初級囲碁教室	18 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	19 健康いきいき	20 フラダンス ティセレモニー 漢字DE脳トレ 百歳体操	21 シニア元気 卓球2	22 フラダンス
午後			卓球1		カラオケ1	スマホ活用講座 シニアの健康管理 1:30~	囲碁大会
午前	23 休館日	24 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室	25 実用書道 百歳体操	26 健康いきいき カラオケ2	27 ゲーム 百歳体操	28 椅子ヨガ 10:00~ 卓球2	29
午後	30	書道(細) 31	卓球1			ゲーム	



フッピー

福島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。

◎各同好会に見学にお越しください。

- ・俳句・ダーツ・絵画は8月お休みになります。
- ・夏休み中の月曜日：卓球・ディスコンは休みです。
- ・リズムセラピー8/27日、講師の都合でお休みです。

