

きらめき センターだより

2026年9月発行

9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

(株)明治 食育セミナー

チーズを知り、チーズに親しむ ～国産チーズの魅力～

無料

そのままでも料理に使っても美味しい、万能な食品であるチーズ。製法、栄養面での価値、手軽な楽しみ方などを学習するとともに、世界で高く評価される国産チーズの魅力と国産チーズを食べることの意義についても詳しく教えてもらいましょう。

日時：9月18日（金）午後 1:30～3:00

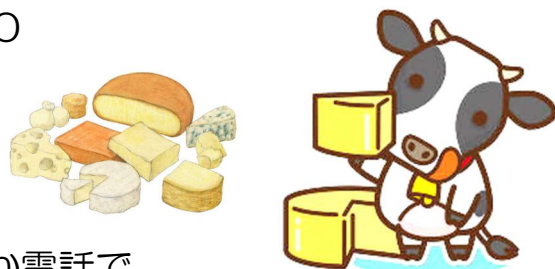
場所：きらめきセンター クラブ室

講師：株式会社 明治 食育担当

定員：25名（先着順）

対象：市内在住の60歳以上の方

申込み：9月8日（火）午前 10:00～ 来館か電話で。



川柳DE遊ぼう！ ～あなたにもきっとひらめく五七五～

川柳は自分発の文芸です。

普段話している言葉（口語）で人間を五・七・五で詠むのが川柳です。

自分の心のうちや世の中に対する思いが、五七五にまとまったとき、他の作品に共感、納得したとき、どちらも愉快的気分になります。

自分の思いを詠んで、ストレス発散しましょう！脳トレにもなります。

日時：10月2日（金）午後 1:30～3:30

場所：きらめきセンター クラブ室

講師：平井 美智子 さん（大阪市生涯学習インストラクター）

内容：見たこと、感じたことを十七音で表現します。

既成作家の優れた句、楽しい句の鑑賞をします。

定員：20名（先着順）※定員になり次第締め切ります。

持ち物：筆記用具

申込み：9月8日（火） 午前 10:00～ 来館・電話で。

無料



特殊詐欺に気を付けよう！

自分だけは大丈夫と思っていないですか？

区役所や税務署などの職員と偽り、ATM を操作させる還付金詐欺や金融機関や警察官と偽るなど様々な手口の特殊詐欺が発生しています。

家族構成や口座番号などの個人情報を探ねてくる電話は、すべて詐欺です！

区役所職員や警察官を名乗る電話があれば、担当課と名前を聞いて電話を切り、相手から聞いた番号ではなく、福島区役所 06 - 6464 - 9983、福島警察署 06 - 6465 - 1234 へかけて確認してください。

※特殊詐欺の被害者のうち8割が65歳以上の高齢者です。一人暮らしの高齢者の方や、高齢者だけの世帯の方が狙われやすい傾向があります。「あれ？おかしいな」と思ったらすぐに相談しましょう！



eスポーツ体験会 脳の活性化で認知機能の維持や予防に効果

「eスポーツ」とは、電子機器を使ってコンピューターゲームなどを楽しむ娯楽・スポーツのことです。年齢や障害の有無にかかわらず、誰でも楽しむことができます。高齢者同士、また多世代間でのコミュニケーション活性化を図ることで、高齢者の健康増進・社会参加の機会を増やすことを目的としています。「eスポーツ」では自分でプレイをするだけでなく、誰かと対戦をします。そのため、勝負に勝つという達成感を得られます。適度な勝負事は達成感を得られるのでおすすめです。

日 時：10月7日(水) 午後2:00～4:00

場 所：あいあいセンター 多目的室 (海老江6-2-22)

講 師：株式会社 コネクト

内 容：ゲームソフト「太鼓の達人」(予定)

対 象：市内在住の60歳以上の方

定 員：16名(多数抽選)※初めての方優先、9/26館内掲示。電話での確認OK。

持ち物：水分補給用飲み物、動きやすい服装で。

申込み：9月8日(火)～9月25日(金)、午前10:00～来館か電話で。

きらめきセンター(海老江6-1-14) Tel 6453-2357

共 催：あいあいセンター



無料



★俳句清和会

揚花火万の人出の二人かな

小寺昌平

第2回 大正琴合同発表会

福島区内で活動中のボランティア演奏グループ

日 時：9月26日(土) 午前10:00～11:30

場 所：きらめきセンター 大広間

出 演：琴奏会、琴富会、長寿連

申込み：不要。お誘いあわせのうえお越しください。

王将 』 』
テネシーワルツ
夏の思い出 など



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祝い ・記念撮影 ・演芸(先着15組)

申込み：9月11日(金)まで。(お誕生日のかた・演芸出演のかた)

無料



・スマホ活用講座 ～スマホの詐欺対策～ 7/17(金)

講師：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

・「終活」って何をすればいいの ～ご自身の幸せな人生＆ご家族のために～ 7/22(水)

講師：小島正和 氏(行政書士、認知症資産相談士、FP2級)

・「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～ 7/31(金)

講師：小島正和 氏(行政書士、認知症資産相談士、FP2級)

・奏筆体験講座 ～筆文字と水彩画の組み合わせ～ 7/30(木)

講師：栄永健治 氏(奏筆協会 上級認定講師)

事業報告



◆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)



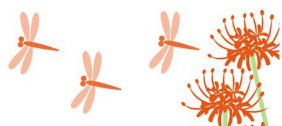
同好会のご案内

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
民謡	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

★同好会代表者会議

日 時：9 月 30 日 (水) 午後 2:00～3:00 場 所：クラブ室
 内 容：文化祭、その他について
 対象者：同好会代表 (代表者欠席の場合は代理の方が出席すること)





9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 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	2 健康いきいき	3 ドコモ 10:00~ スマホ教室 フラダンス 百歳体操	4 シニア元気 卓球2	5 フラダンス
午後			卓球1	ダーツ	カラオケ1	ヤクルト 1:30~ 健康セミナー	卓球1
午前	6 休館日	7 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	8 やさしいヨガ 百歳体操	9 モビバン体操 カラオケ2	10 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	11 座ってピクス 卓球2	12 詩吟 フラダンス
午後		ディスコンひろば	卓球1 (老)会長会	折り紙 ダーツ	絵画	ゲーム	俳句清和会
午前	13 休館日	14 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	15 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	16 (お誕生日会準備)	17 ティセレモニー フラダンス 百歳体操	18 卓球2 シニア元気	19 詩吟
午後		書道 (老)女性部長会 ディスコンひろば	卓球1	お誕生日会 1:30~	カラオケ1	明治チーズに親しむ 1:30~	折り紙 囲碁大会
午前	20 休館日	21 休館日 敬老の日	22 休館日 国民の休日	23 休館日 秋分の日	24 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	25 座ってピクス 卓球2	26 第2回 大正琴 合同発表会
午後					絵画	ゲーム	
午前	27 休館日	28 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	29 やさしいヨガ 実用書道 百歳体操	30 モビバン体操 カラオケ2			
午後		書道(細) ディスコンひろば	卓球1	ダーツ 代表者会議 2:00~			

台風などにより、大阪市に「**暴風警報**」が発令された場合、
 当館の事業や同好会活動は中止となり、暴風警報が解除されるまでご利用いただくことは
 できません。テレビやインターネット・携帯などの気象情報をご確認ください。
 分からない場合はお問い合わせください。きらめきセンター ☎06-6453-2357
 ※開館時間中に発令された場合は、安全確認のうえ帰宅していただくことが
 ございますので、予めご了承ください。よろしくお願いいたします。

