

きらめき センターだより

〒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 10 月発行

10月号



福島区役所 出前講座 **防災ゲーム「ダイレクトロード」** ～災害対応を学ぼう！～

日 時：10月29日（木） 午前 10:00～11:30

場 所：きらめきセンター 大広間

内 容：災害対応シミュレーションゲーム「ダイレクトロード」で、南海トラフ地震の時に体験するような状況を疑似体験。
また、在宅で避難する場合の備えなどについても学習します。

講 師：福島区役所 市民協働課 防災担当職員

定 員：40 名（先着順）

申込み：10月6日（火）午前 10:00～ 来館か電話で。

無料



漢字DE脳トレ 2 ～知れば楽しい漢字の話～

日 時：10月21日（水）午後 1:30～3:00

場 所：きらめきセンター クラブ室

講 師：芝原 功 氏

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：10月6日（火）午前 10:00～ 来館・電話で。

※定員になり次第締め切り。

無料



「スマホ体験教室」 ～知っておきたいシニアの健康管理～

日 時：10月15日（木）午前 10:00～11:30

場 所：きらめきセンター クラブ室

内 容：ネットを活用した診療や薬局の利用方法など、健康管理をするときに知っておきたい活用方法を学びましょう。
テキストを見ながらの体験終了後、質問コーナーがあります。

講 師：ドコモ スマートフォンアドバイザー

対 象：市内在住 60 歳以上の方

定 員：5 名（先着順） ※定員になり次第締め切り

持ち物：使用しているスマホ（他社契約の方も OK）、筆記用具

申込み：10月6日（火）午前 10:00～ 来館か電話で。

無料



バスで行く施設見学 京セラ本社見学



日 時：11月5日(木) 午前9:00出発～午後4:30帰着予定
福島区役所前8:40集合 ※時間厳守

定 員：45名(多数抽選) 対 象：市内在住の60歳以上の方

参加費：6,000円(交通費・昼食代等含む) ※行程など、詳細はチラシで。

受付期間：10/6(火)～10/20(火)までに来館か電話で。

※受付は開館日の10:00～17:00(日祝休館)

応募多数の場合は10/21(水)10時抽選。

結果は午後から館内掲示。電話確認OK。

抽選後10/28(水)までに参加費徴収します。(徴収時にバス席決定)



★俳句清和会 小寺昌平選
今宵また眠れぬままの秋思かな
佐野まいか

「スマホ活用講座」 ～はじめよう！災害の備え～

日 時：11月4日(水) 午前10:00～11:30

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：10月6日(火) 午前10:00～ 来館か電話で。スマホは貸し出します。



無料

きらめき文化祭

11月 16日(月) 卓球大会(4F運動室)

午前10:00～正午(12:00)

16日(月) ディスコ大会(4F運動室)

午後2:00～午後4:30

(火) 演芸大会(大広間)

午前10:00～午後4:00

(水) 囲碁・将棋大会(大広間)

正午(12:00)～午後4:00

17日～19日 作品展 (19日は午後3:00まで) 午前10:00～午後5:00

★各種催しの申込みは、10/14(水)～11/6(金)まで。

※お茶席券(200円)は、10/14(水)～売り切れまで(100枚)

入場無料

お茶席

11/19日(木)

・12:00～13:00

・13:00～14:00



佐野まいか

・盆踊り大会 8/5(水)

海老江保育所の子どもたち、子ども子育てプラザの乳幼児、民踊同好会、きらめきセンターの利用者との世代間交流。楽しいひと時を過ごしました。

・漢字DE脳トレ① 8/20(木)

講師：芝原 功氏 楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見。

「楽しかった」との感想が多数ありました。②を10/21に予定しています。

・スマホ活用講座 ～Amazonでお買物体験をしよう～ 8/21(金)

講師：ドコモ スマートフォンアドバイザー

本来9/3に開講するはずの資料を間違えて持ってきたためそのまま開講。10/15(木)改めます。

・椅子ヨガ ～リラックス&リフレッシュ～ 8/28(金)

講師：山下久美子氏 椅子に座ったままにできるヨガ。体に過度なストレスを与えず思い立った時にでき、「運動の継続」に繋がります。今回受けられなかった方は1月に再講座あり。

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：一回 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

※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。





10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	2 シニア元気 卓球2	3
午後					百歳体操 カラオケ1	川柳 DE 遊ぼう 1:30~3:30	卓球2
午前	4 休館日	5 民謡、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	6 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	7 シニアフィットネス	8 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	9 座ってピクス 卓球2	10 フラダンス 詩吟
午後		ディスコンひろば	卓球1	ダーツ eスポーツ体験会 12:00~ あいあいセンターにて	絵画	ゲーム	俳句清和会
午前	11 休館日	12 休館日 スポーツの日	13 やさしいヨガ	14 モビバン体操 カラオケ2	15 フラダンス ドコモ スマホ教室 10:00~ ティセレモニー	16 卓球2 シニア元気	17 詩吟
午後			百歳体操 卓球1 (老)会長会	折り紙 ダーツ	カラオケ1		折り紙
午前	18 休館日	19 民謡、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	20 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	21 シニアフィットネス	22 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	23 座ってピクス 卓球2	24 フラダンス
午後		書道 ディスコンひろば	卓球1	漢字 DE 脳トレ 1:00~3:00 ダーツ	絵画	ゲーム	囲碁大会
午前	25 休館日	26 民謡、書道 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	27 やさしいヨガ 実用書道 百歳体操	28 モビバン体操 カラオケ2	29 10:00~11:30 福島区役所 出前講座 防災ゲーム 「ダイレクトロード」	30 10:00~ カラオケ発表会	31
午後		書道(細) ディスコンひろば	卓球1	ダーツ		~3:00	

カラオケ発表会

♪ きらめきセンターで活動しているカラオケ同好会の発表会

日 時：10月30日(金) 午前10:00~午後3:00

日頃の成果を存分に発揮していただきましょう！

見学OK！皆様の大きな拍手お待ちしております。

