

きらめき センターだより

2026 年 11 月発行

11 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

「シニアミュージカル」 ～笑顔を運ぶ出前ミニミュージカル～

日 時：11 月 27 日（金）午前 10:30～11:30
場 所：きらめきセンター 大広間
出 演：シニアミュージカル発起塾（NPO 法人）
内 容：ミュージカル前後に簡単な歌や手遊び、ダンスメドレーなど
対 象：市内在住の60歳以上の方
定 員：40名（先着順）
申込み：11 月 6 日（金）午前 10:00～ 来館か電話で。

無料



美容セミナー「スキンケア講座」～うるおい肌で心も元気～

日 時：12 月 3 日（木）午前 10:00～11:30
場 所：きらめきセンター クラブ室
講 師：上西 智香子 氏（POLA クローバー代表）
AJESTHE 認定フェイシャルエスティシャン
内 容：冬の乾燥肌の原因と対策・保湿のポイント
化粧水・乳液の正しい使い方、簡単セルフマッサージ
持ち物：フェイスタオル、卓上ミラー
定 員：20 名（先着順）
申込み：11 月 6 日（金）午前 10 時から来館か電話で。

無料



日 時：12 月 4 日（金）午後 1:30～3:00 「秦筆体験講座」

場 所：きらめきセンター クラブ室
講 師：栄永健治さん（秦筆 協会 認定講師）
定 員：20 名（先着順）
参加費：700 円（材料費：お手本など）
持ち物：筆記用具、その他必要な備品は用意します。
申込み：11 月 6 日（金）午前 10 時から、参加費を添えて来館。

自分で描いた
2027 カレンダーを
作成しましょう！



11 月 16 日（月）卓球大会(4F運動室) 午前 10:00～正午(12:00)
16 日（月）ディスコン大会(4F運動室) 午後 2:00～午後 4:00
17 日（火）演芸大会(大広間) 午前 10:00～午後 4:00
18 日（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、11/6(金)まで。
※お茶席券(200 円)は、10/14(水)～売り切れまで(100 枚)

きらめき文化祭

入場無料

お茶席
11/19 日(木)
・12:00～13:00
・13:00～14:00



中央卸売市場の見学

と き：12月8日（火）午前8時45分～11時頃
 と ころ：大阪市立中央卸売市場
 集合場所：JR環状線 野田駅（改札口前） ※雨天決行
 集合時間：午前8時20分 ※時間厳守
 解散場所：現地解散 参 加 費：100円（保険代）
 定 員：30名（先着順） ※定員になり次第締め切り。
 申 込 み：11月10日（火）午前10:00～ 参加費を添えてお申込み。



※見学終了後、ご希望の方に「本中央市場食堂（日替わり四品定食¥880）」にご案内。申込時にお知らせください。

救命講習 ～救命入門コース 90分～

日 時：12月11日（金）午前10:00～11:30
 場 所：きらめきセンター 大広間
 講 師：福島区消防署 救急隊
 定 員：20名（先着順） ※動きやすい服装で。
 対 象：市内在住の60歳以上の方 ※定員になり次第締め切り
 申込み：11月6日（金）午前10:00より来館か電話で。

無料



日 時：1月13日・20日・27日、2月3日・10日
 いずれも水曜日 <全5回> 午前10時～11時30分
 場 所：きらめきセンター 大広間
 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：11月10日（火）～11月27日（金）までに、来館・電話で。
 ※応募多数の場合 12/1（火）10時より抽選、午後2時館内発表。

健康いきいき教室（冬）



★俳句清和会 小寺昌平選
 叱られて外で仰ぎし星月夜
 伴 勝司

赤い羽根共同募金

心をひとつに、未来へつなぐ赤い羽根

赤い羽根共同募金は、1947年に「国民たすけあい運動」としてスタートし、第79回目を迎えます。高齢者・障がい者・子どもたちへの福祉活動やボランティア活動などに役立てられます。災害があったところでも被災地の応援のために「災害等準備金」が使われます。きらめきセンターでは、10月1日より12月25日まで、窓口にて募金箱を設置しています。ご協力よろしくお願いいたします。



- ・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」 9/4（金）
 講師：近畿中央ヤクルト販売（株）広報課 小寺氏
 脳の健康を維持するための予防の良い習慣、悪い習慣。認知症予防に効果的な食生活とライフスタイルを学びました。
- ・明治 食育セミナー 「チーズを知り、チーズに親しむ」 9/18（木）
 講師：株式会社 明治 食育担当 ～国産チーズの魅力～
 製法、栄養面での価値、手軽な楽しみ方などの学習しました。
- ・川柳 DE 遊ぼう ～あなたにもきっとひらめく五七五～ 10/2（金）
 講師：平井美智子 氏
 自分の思いを詠んで、ストレス発散！脳トレになりました。

事業報告



◆熊本地震災害支援募金のご報告

令和8年7月28日に発生した熊本地震災害により被災された方々を支援するため、「令和8年熊本地震災害支援義援金」の募金受付を行ってまいりました。当センターでは、9月まで募金箱を設置してまいりました。¥25,336の募金がございました。大阪市社会福祉協議会を通じて熊本県社会福祉協議会へ送金いたしましたことをご報告いたします。ご協力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

※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。





11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 休館日	2 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	3 休館日 文化の日	4 スマホ 1000~ 災害の備え シニアフィットネス	5 バスで行く 施設見学 フラダンス 百歳体操	6 シニア元気 卓球2	7
午後		ディスコンひろば 書道(細)		ダーツ	カラオケ1		卓球1
午前	8 休館日	9 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	10 やさしいヨガ カラオケ3 百歳体操	11 モビバン体操 カラオケ2	12 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	13 座ってピクス 卓球2	14 詩吟 フラダンス
午後		書道 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	15 休館日	きらめき文化祭					21 詩吟 フラダンス
午後							折り紙
		16 卓球大会 10:00~12:00 ディスコン大会 14:00~16:00	17 演芸大会 10:00~16:00 作品展 10:00~17:00	18 囲碁・将棋大会 12:00~16:00 作品展 10:00~17:00	19 作品展 10:00~15:00	20 卓球2 シニア元気	
午前	22 休館日	23 休館日 勤労感謝の日	24 実用書道 百歳体操	25 シニアフィットネス カラオケ2	26 ゲーム ティセレモニー リズムセラピー 百歳体操	27 シニア 10:30~11:30 ミュージカル 卓球2	28 フラダンス
午後			卓球1	ダーツ	絵画	ゲーム	囲碁大会
午前	29 休館日	30 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば					
午後		ディスコンひろば					

◆文化祭の期間の囲碁・将棋について

11/16(月)~19(木)までは「きらめき文化祭」のため、お休みです。
11/18(水)のきらめき文化祭の囲碁・将棋大会は申込者のみのご利用になります。

■子ども子育てプラザのトイレ改修工事に伴うご利用について 期間：R8.11~R9.2頃までの予定。
昨年のきらめきセンターのトイレ改修工事の時のように、子ども子育てプラザの利用者とのトイレの共用利用になります。ご迷惑をおかけすると思いますが、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。