きらめきセンターだより

2026年12月発行

12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　FAX6458−9111

お誕生日会

【10・11・12月】にお誕生日を迎える方

日　時：12月16日（水）午後1時30分～
場　所：きらめきセンター（老人福祉センター）大広間
内　容：館長よりお祝いのことば、記念撮影、
　　記念品贈呈（きらめきセンター、ふじの会、折り紙同好会、すこやか会）
　　保育所の子どもたちからのお祝い
申込み：お誕生日の方・演芸出演の方
　　12月11日（金）までに来館か電話で。お待ちしています。

無料

「ヨーグルトセミナー」

～ヨーグルトについてもっと知りたい方へ～

日　時：12月17日（木）午前10:30～12:00
場　所：きらめきセンター　クラブ室
講　師：雪印メグミルク㈱　食育担当
定　員：25名（先着順）　※定員になり次第締め切り
　　（試飲の際、乳製品・大豆のアレルギーのある方はご注意ください）
申込み：12月8日(火) 午前10:00～来館か電話で。

無料



大阪市生涯歯科保健推進事業

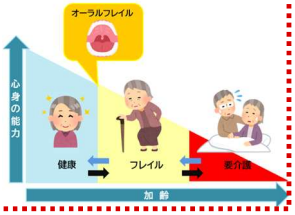
オーラルフレイルを知っていますか？

～オーラルフレイルの原因と予防法～

日　時：12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：李　裕史 氏
　　福島区歯科医師会専務理事、みらい歯科クリニック 院長
内　容：歯科医師・歯科衛生士によるオーラルフレイルの原因と予防法。
定　員：20名（先着順）※定員になり次第締め切ります。
対　象：市内在住の60歳以上の方
持ち物：筆記用具
申込み：12月8日（火）～ 来館か電話で。

無料





高齢者を狙った特殊詐欺

あなたも狙われているかも…

日　時：12月21日（月）午後1:30～3:00
場　所：きらめきセンター　クラブ室
講　師：　折戸　一敬 氏（りそな銀行 営業サポート統括部）
対　象：大阪市在住の60歳以上の方
定　員：20名（先着順）
持ち物：筆記用具
申込み：12月8日(火)午前10:00～
　　来館・電話で。

無料



★俳句清和会　小寺昌平選

夜着を背に徹夜で挑む試験前

佐野まいか

令和８年度 生きがいと健康づくり推進事業

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、午後館内発表。



健康いきいき教室（冬）

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。

事業報告

・**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あり　10／7(水)
講師：株式会社 コネクト　ゲームソフト「太鼓の達人」
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。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。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。連続で開催してほしいとの要望あり。

・**「スマホ活用講座」**　～知っておきたいシニアの健康管～　10／15(木)
講師：ドコモ スマートフォンアドバイザー　（
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ぶ。
テキストを見ながらの体験。終了後自分のスマホで分からないところなどの質問を受け付けて頂きました。



・**漢字DE脳トレ 2**　～知れば楽しい漢字の話～　10／21(水)
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
漢字に関する様々な知識を分かりやすく解説。関連したクイズやパズル問題などで楽しく学ぶ。



・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～　10／29(木)
講師：福島区役所 市民協働課 防災担当職員
防災意識を高める方法の一つとしての「防災ゲーム」。災害対応シュミレーションゲーム。



◆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：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カ月 ￥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カ月 ¥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。





12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 シニアフィットネス	3 10:00~11:30 スキンケア講座 フラダンス 百歳体操	4 シニア元気 卓球２	5
午後			卓球１	ダーツ	カラオケ１	奏筆体験講座 1:30~3:00	卓球２
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 8:20 JR野田駅集合 中央卸売市場見学 百歳体操	9 シニアフィットネス カラオケ２	10 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	11 10:00~11:30 救命入門コース 卓球２	12 フラダンス 詩吟
午後		ディスコンひろば 書道(細)	卓球１	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 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 準備	17 ティセレモニー ヨーグルトセミナー 10:30~ フラダンス 百歳体操	18 卓球２ シニア元気	19 詩吟 フラダンス
午後		ディスコンひろば 書道	卓球１	お誕生日会	カラオケ１	オーラルフレイル 1:30~3:00	折り紙 囲碁大会
午前	20 休館日	21 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	22 実用書道 百歳体操	23 シニアフィットネス カラオケ２	24 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	25 卓球２	26
午後		ディスコンひろば りそな銀行高齢者を狙った特殊詐欺 1:30~3:00	卓球１	ダーツ	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 休館日	30 休館日	31 休館日 大晦日		
午後		ディスコンひろば					

■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～R9.3 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かと思いますが、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

◎12／28(月)は、囲碁・将棋、ぬり絵や数独のお渡し等のご利用は午後３時までになります。
◎12／29(火)～１／３(日)まで、年末・年始のため休館です。
１/4(月)から通常どおり開館いたします。良いお年をお迎えください。

◆本年も、たくさんの皆様にご利用いただきありがとうございました。
来年も、より一層皆様に楽しんで頂けるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

