

施設だより

区民センター 吉野3-17-23 ☎6468-1771 📠6463-0911

●4月～9月開講講座 受講生募集！**要申込** 受講料をご持参のうえ、1階窓口でお申し込みください。

講座名	日時	定員	受講料	申込開始日
楽しく話そう！英会話教室	土曜日19:00～20:30	30名	20,000円(全18回)	3月8日(土) 10:00～
げんき体操教室	月曜日10:00～11:00	30名	18,000円(全18回)	3月10日(月) 10:00～
書道教室(かな書道)	水曜日14:00～16:00	12名	20,000円(全18回)	3月12日(水) 10:00～
福島区民合唱団	木曜日(月2回)、日曜日(月1回) 18:45～20:30	50名	18,000円(全18回) 合唱団費 月500円	3月9日(日) 10:00～
表現力&リズム感の育みにお勧め！キッズフラダンス教室(4月～6月のみ開講)	第1・3木曜日(月2回) 4月3日・17日、5月1日・15日、6月5日・19日 17:45～	10名	6,000円(全6回)	3月6日(木) 10:00～
～hana white 生活を彩る～フラワーアレンジメント教室(4月～6月のみ開講)	第4日曜日(月1回) 4月27日、5月25日、6月22日 10:30～12:00	15名	各回3,500円(全3回)	3月8日(土) 10:00～

※各講座の申込者が10名以下の場合には開講しないことがあります。 ※申込は先着順です(申込開始日に定員を超えた場合は抽選)。
※途中で退会されても受講料は返金できません。 ※日時については申込時にご確認ください。

きらめきセンター(福島区老人福祉センター)
海老江6-1-14 ☎6453-2357 📠6458-9111

●第11回 きらめきミーティング

無料 予約不要
日時 3月14日(金)10:30～11:30
場所 きらめきセンター 大広間
対象 区内在住で60歳以上の方
内容 福島区長との座談会
質問があれば、3月7日(金)までに窓口へお寄せください。
協力 福島区老人クラブ連合会



福島区長 工藤 誠

●シニア向け 介護予防ダンス 要申込

音楽に合わせて楽しく動きます。
日時 毎月第1・第3火曜日10:30～11:30(全21回)
※祝日やイベント開催時等の場合はお休みです。
場所 きらめきセンター 大広間
定員 30名
対象 市内在住で60歳以上の方
内容 音楽に合わせたストレッチ、ロコモ体操(介護予防)、リズム体操など
講師 介護予防指導員(ダンス教育振興連盟)DAC
費用 630円(保険代)
持物 飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。
申込 3月6日(木)～19日(水)来館または電話にて
※申込多数の場合は3月21日(金)10時より抽選し、午後1時に発表します。
※当選された場合、4月4日(金)までに保険代をお支払いいただきます。



あいあいセンター(福島区社会福祉協議会)
海老江6-2-22 ☎6454-0531 📠6454-6331

●令和7年度 第1回介護予防運動クラブ(全12回) 要申込

4月第3週から始まる週1回のトレーニングクラブです。火・水・金曜のコースがあります。
時間 9:15～10:30
内容 ストレッチ、マシンを使用したトレーニング
場所 あいあいセンター3階 介護予防教室 費用 4,000円(12回分)
持物 上履き(運動しやすい靴)、タオル、飲み物
※運動しやすい服装でご参加ください。
対象 区内在住の65歳以上の方で初めて受講される方
※要介護認定を受けている方、介助が必要な方は参加できません(要支援1・2は可)。
定員 各コース6名(先着順)
申込 3月10日(月)10:00～31日(月)17:00 電話または来館にて
問合せ あいあいセンター内 介護予防担当 ☎6454-6330



●浪花ふくしま「男塾」講座 造幣局と資生堂工場の見学 要申込

区の花「のだふじ」が新五千円札に採用されたことを記念して、貨幣を製造している造幣局を見学します。また、資生堂の新茨木工場も訪れます。
日時 3月21日(金)9:45～16:00頃
①造幣局(北区天満1-1-79) 正門前に9:45集合
②資生堂工場(茨木市) 阪急茨木駅西口に13:10集合
※①②どちらかみの参加も可
対象 原則、区内在住・在勤の概ね60歳以上の男性(ご家族同伴可)
定員 15名(先着順)
費用 無料(交通費・昼食費等は各自負担)
申込 3月6日(木)～17日(月)来館または電話にて

まちづくりへの第一歩。町会(地域振興会)に加入しませんか？

一人ひとりの少しい意識や行動でまちは変わります。あなたも一緒に、身近なまちづくりからはじめてみませんか？ 詳しくはこちら▶
みんなで作ろう！安全・安心な生活、住んで楽しいまち。 問合せ 市民協働課(市民協働)5階51番 ☎6464-9734 📠6464-9987



1 その健(検)診、あなたはいつ受けますか？

1 特定健診の受診券が届いたけど、気になる症状はないし、忙しいし、受けなくていいか

2 だめ～！ 症状がなくても受けることが大事なんだよ！

3 「何かあったらすぐに病院に行けるから」って先延ばしにする人もいるけど、気がついたときには病気が進んでしまっていることが多いんだ。

4 受診後 何もなかったけど。自分の身体を見直す良いきっかけになったし、来年も必ず受けよう！
健康! Happy end...

2 口は健康の入り口であるとともに病気の入口です

歯周病の原因菌は、糖尿病など全身の健康に大きな影響を及ぼすことがあります。歯周病や歯の根のむし歯は、初期では痛みがなく進行し、自分では気がつきにくいです。大切な歯を失うことがないように、定期的に歯科健診(歯周病検診)を受けましょう。



●歯周病検診
対象 令和8年3月末時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
費用 500円
検査項目 問診及び口腔内診査(治療は含みません)

費用が無料になる方など詳しくはこちら



●歯科健康相談 無料
歯科医師が歯・口腔に関する相談に応じます。
対象 市民の方
実施日はP11 保健福祉センター日程表へ

3 3月1日～8日は女性の健康週間です 女性特有の病気を予防しましょう。

●ブレスト・アウェアネス
乳がんは日常の健康管理としてのブレスト・アウェアネス(乳房を意識する4つの生活習慣)を通じて、しこりに触れるなどの自覚症状を認めることにより発見できる場合があります。日頃から自分の乳腺の状態を把握することが早期発見・早期治療のために重要です。

詳しくはこちら



●子宮頸がん予防(HPV)ワクチン
子宮頸がんは、原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)のワクチンで感染を予防できます。
対象 小学6年生～高校1年生相当の女子
接種期間 高校1年生相当の3月31日
場所 委託医療機関
※有効性とリスクを理解した上で接種してください。

詳しくはこちら

