

つるみエンジョイセンターだより

(鶴見区老人福祉センター)

発行：大阪市立鶴見区老人福祉センター
〒538-0052 大阪市鶴見区横堤5丁目5-51
TEL: 6912-3351 FAX: 6912-6130



超かんたんシンプルスマホ体験教室

日時：9月30日(木) 13:30~15:30
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー
内容：スマホの知識・基本操作・便利機能など
定員：15名(申込先着順)
申込：8月20日(金)より(電話可)
※貸出用らくらくスマホで操作します
※8月に申込した方が優先になります

無料

保健福祉センター健康講座

～新型コロナウイルス感染症について～
日時：9月29日(水) 10:30~11:30
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：保健福祉センター
定員：20名(申込先着順)
申込：8月20日(金)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

レッツ ウォーキング!

～ウォーキングシューズの選び方～
日時：9月28日(火) 14:00~15:00
場所：老人福祉センター 大広間
講師：長谷川 治 先生
定員：20名(申込先着順)
申込：8月20日(金)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会
※8月に申込した方が優先になります

無料

暮らしのための講座「眠りの科学」

～よりよい睡眠とは～
日時：9月21日(火) 14:00~15:30
場所：区民センター 小ホール
講師：乾 隆 先生(大阪府立大学 教授)
内容：睡眠不足によるリスクや眠りのメカニズムについて
定員：75名(申込先着順)
申込：8月20日(金)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

※館内ではマスクを着用してください

すこやかマッサージ&ダンス

日時：9月10日(金)
①13:30~14:15 ②14:30~15:15
場所：老人福祉センター 大広間
講師：藤村 千恵子 先生(FUN-BEAT DANCE SCHOOL 代表)
定員：各25名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：8月20日(金)より(電話可)

無料

エンジョイ体操

日時：9月11日(土) 18日(土)
10:00~12:00
場所：老人福祉センター 大広間
内容：カラオケ機器から流れる音楽と映像に合わせて体操します
定員：15名(先着順 約20分入れ替え制)

申込不要

無料

手づくり教室

～ハーバリウム(植物標本)～
日時：9月17日(金) 10:00~12:00
場所：老人福祉センター 3階自主活動室
講師：木全 雪路 さん
定員：15名(申込先着順)
費用：700円(材料費)
持物：お箸・はさみ
申込：8月20日(金)より(電話不可)



つるみエンジョイセンター出前講座

地域の在住者を対象に、地域と連携を図り出張講座を開きます。
オープンホビークラフト
カラフルなオープン粘土でブローチを作ります
茨田地域：9月29日(水) 13:30~14:30
申込：茨田福祉会館 つなげ隊 6912-5900
定員：15名
問合せ：老人福祉センター

ストレッチ体操

日時：9月2日(木) 10:30~12:00
場所：区民センター つるみ日建ホール
講師：藪 聡 先生
定員：100名(申込先着順)
費用：300円
持物：タオル、飲み物
申込：8月20日(金)より(電話可)
※どなたでも参加できます



世代間交流事業

要申込

簡単! ヨガ体操

日時：9月24日(金)
いす 10:00~10:50 マット 11:00~11:50
場所：老人福祉センター 大広間
講師：市野 絹枝 先生
定員：いす25名 マット15名(申込先着順)
持物：フェイスタオル、飲み物(いす) バスタオル、飲み物(マット)
申込：8月20日(金)より(電話可)
※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

楊名時健康太極拳

日時：9月10日(金) 10:00~11:30
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：万谷 頼子 先生
定員：15名(先着順)
費用：300円
持物：タオル、飲み物
※どなたでも参加できます



世代間交流事業

申込不要

包丁研ぎ

日時：9月13日(月) 13:30~15:30
場所：老人福祉センター 1階講習室
講師：包丁研ぎ屋「風来坊」
定員：6名(申込先着順)ひとり1本でお願いします
費用：600円 当日お支払いください
申込：8月20日(金)より(電話可)

有償ボランティア

9月生まれのお誕生日撮影会

日時：9月24日(金) 13:00~15:00
場所：老人福祉センター 1階講習室
お誕生日月の方は来館か電話でお申込みください
※新型コロナの影響によりお誕生日会は中止します
9月1日(水)より受付します

囲碁・将棋・バンパー予約

申込：毎週金曜日に翌1週間分の予約を受付します
定員：各20名(囲碁・将棋)
定員：各10名(バンパー 午前・午後)

寝転びストレッチ

日時：9月8日(水)
①9:30~10:30 ②11:00~12:00
場所：老人福祉センター 大広間
講師：藪 聡 先生
定員：各15名(申込先着順)
費用：300円
持物：タオル、飲み物
申込：8月20日(金)より(電話可)



手話講座

日時：9月14日(火) 13:30~15:00
場所：老人福祉センター 3階自主活動室
講師：鶴見区手話通訳研究会のみなさん
定員：15名(申込先着順)
申込：8月20日(金)より(電話可)

無料

経絡ストレッチ

～糖尿病と予防について～
日時：9月22日(水) 13:30~14:30
場所：老人福祉センター 大広間
講師：新庄 真史 先生 市野 絹枝 先生
定員：25名(申込先着順)
申込：8月20日(金)より(電話可)

無料

からだほぐし

日時：9月15日(水)
①13:30~14:20 ②14:30~15:20
場所：老人福祉センター 大広間
講師：梶山 洋子 先生
定員：各20名(申込先着順)
費用：300円
持物：タオル、飲み物
申込：8月20日(金)より(電話可)
※につきりサロンは中止します



百歳体操

日時：4日(土) 6日(月)
9日(木) 14日(火) 16日(木)
25日(土) 27日(月) 30日(木)
A 10:00~10:40 B 11:00~11:40
C 14:00~14:40 D 15:00~15:40
場所：老人福祉センター 大広間
定員：各25名(申込先着順)
申込：9月4日~14日分 8月30日(月)より
16日~30日分 9月9日(木)より

無料

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください