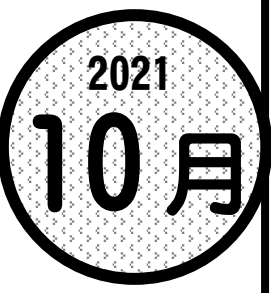


つるみエンジョイセンターだより

(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：10月28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：9月21日(火)より(電話可)
※貸出用らくらくスマホで操作します
※9月に申込した方が優先になります

無料

健康講座「フレイルを防ごう！」

日時：10月6日(水) 13:30~15:00

場所：区民センター 小ホール
講師：鶴見区社会福祉協議会 殿井包括主査
内容：フレイル(体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態)予防の重要性について
定員：75名(申込先着順)
共催：鶴見区老人クラブ連合会
申込：9月21日(火)より(電話可)

無料

膝痛予防② アロマストレッチ

日時：10月19日(火) 13:30~15:00

場所：老人福祉センター 大広間
講師：大倉 恵子先生
定員：20名(申込先着順)
持物：フェイスタオル、バスタオル、飲み物
申込：9月21日(火)より(電話可)

無料

手話講座

日時：10月5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：9月21日(火)より(電話可)

無料

普通救命講習Ⅰ

日時：10月21日(木) 9:30~12:30

場所：老人福祉センター 大広間
講師：鶴見消防署 担当署員
内容：心肺蘇生・異物除去・止血方法など
定員：7名(申込先着順)
申込：9月21日(火)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会
※受講後「普通救命講習修了証」が発行されます

無料

すこやかマッサージ&ダンス

日時：10月8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：9月21日(火)より(電話可)

無料

エンジョイ体操

日時：10月2日(土) 16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
持物：フェイスタオル
定員：15名(先着順 約20分入れ替え制)

無料

レッツ ウォーキング!

~ウォーキングの実践(歩き方)~

日時：10月13日(水) 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：9月21日(火)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

いきいき百歳体操

~理学療法士によるアドバイス~

日時：10月26日(火) 14:00~14:40

場所：老人福祉センター 大広間
講師：長谷川 治先生
定員：25名(申込先着順)
申込：9月21日(火)より(電話可)

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時：10月11日(月)

①13:00~13:50(未経験者) ②14:00~14:50(経験者)
場所：老人福祉センター 1階講習室
講師：坂本 昌代先生(近畿珠算開発会)
定員：各10名(申込先着順)
申込：9月21日(火)より(電話可)
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

ストレッチ体操

日時：10月7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：9月21日(火)より(電話可)

世代間交流事業

要申込

簡単! ヨガ体操

日時：10月22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：9月21日(火)より(電話可)
※ヨガはどちらか1つお申込みください

靴下が脱げるように

無料

楊名時健康太極拳

日時：10月8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

世代間交流事業

申込不要

包丁研ぎ

日時：10月18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：9月21日(火)より(電話可)

有償ボランティア

10月生まれのお誕生日撮影会

日時：10月22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
9月1日(水)より受付します

百歳体操

日時：4日(月) 9日(土)
12日(火) 14日(木) 18日(月)
23日(土) 26日(火) 28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：4日~14日分 9月27日(月)より
18日~28日分 10月12日(火)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

介護予防教室

◆肺炎予防について・シニアエクササイズ◆

日時：10月8日(金) 9:30~10:30

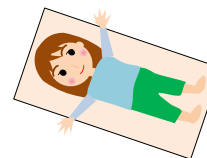
場所：老人福祉センター 大広間
講師：上田 陽気先生(イチローデイサービス)
定員：25名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：9月21日(火)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：10月13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：9月21日(火)より(電話可)



経絡ストレッチ

~誤嚥性肺炎の予防について~

日時：10月27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：9月21日(火)より(電話可)

無料

からだほぐし

日時：10月20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：9月21日(火)より(電話可)
※にっこりサロンは中止します



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
トレーニングルーム
榎本地域：10月13日(水) 15:00~16:00
申込：榎本福祉会館 つなげ隊 6965-2123
定員：15名
スポーツ輪投げ
焼野地域：10月20日(水) 13:30~14:30
申込：焼野福祉会館 つなげ隊 6913-9191
定員：12名
オープンホビークラフト
茨田地域：10月27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