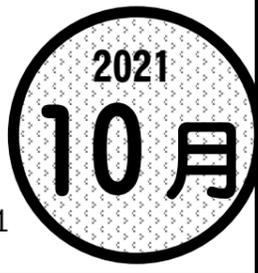


# つるみエンジョイセンターだより

(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