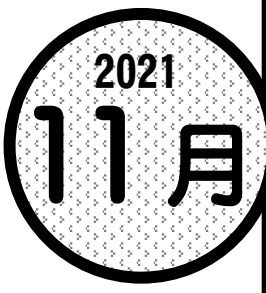


# つるみエンジョイセンターだより

(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



## 暮らしのための講座「眠りの科学」 ～よりよい睡眠とは～

日時：12月1日(水) 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：10月20日(水)より(電話可)  
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

## 超かんたんシンプルスマホ体験教室

日時：11月18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：10月20日(水)より(電話可)  
※貸出用らくらくスマホで操作します

無料

## 保健福祉センター健康講座 ～高齢者の食生活～

日時：11月5日(金) 13:00～14:00  
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 管理栄養士  
定員：20名(申込先着順)  
申込：10月20日(水)より(電話可)  
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

## 手づくり教室

～ハーバリウム(植物標本)～

日時：11月19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：10月20日(水)より(電話不可)



## 11月生まれのお誕生日撮影会

日時：11月26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  
11月1日(月)より受付します

## 趣味の作品展

日時：11月10日(水) 11日(木)  
9:10～16:30(最終日は15:00まで)  
場所：老人福祉センター 大広間  
センタークラブ、利用者の皆さんの作品展  
です。皆さんお誘い合わせの上お越しください。

世代間交流事業

## 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：11月30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：10月20日(水)より(電話可)  
共催：鶴見区老人クラブ連合会  
※前回受講のかたは申込不可です



無料

## すこやかマッサージ&ダンス

日時：11月12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：10月20日(水)より(電話可)

無料

## 腰痛予防① アロマストレッチ

日時：11月16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：10月20日(水)より(電話可)

オイルが付いてもいい  
服装でお越しください

無料

## エンジョイ体操

日時：11月20日(土) 27日(土)  
10:00～ 10:30～ 11:00～ 11:30～  
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)

申込不要

無料

## ストレッチ体操

日時：11月4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：10月20日(水)より(電話可)



世代間交流事業

要申込

## 簡単! ヨガ体操

日時：11月26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：10月20日(水)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：11月12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

## 手話講座

日時：11月2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：10月20日(水)より(電話可)

無料

## 包丁研ぎ

日時：11月15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：10月20日(水)より(電話可)

有償ボランティア

## レッツ ウォーキング! ～鶴見緑地でウォーキング～

日時：11月5日(金) 9:00～10:00  
集合：鶴見緑地公園 中央噴水東側階段前  
講師：鶴見区老人クラブ連合会 保健体育部  
定員：20名(申込先着順) 費用：30円(保険代)  
申込：10月20日(水)より(電話可)  
共催：鶴見区老人クラブ連合会

## 介護予防教室

◆インフルエンザ対策・シニアエクササイズ◆  
日時：11月12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：10月20日(水)より(電話可)

無料

## 寝転びストレッチ

日時：11月24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：10月20日(水)より(電話可)



## 経絡ストレッチ

～物忘れと予防法について～  
日時：11月24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：10月20日(水)より(電話可)

無料

## からだほぐし

日時：11月17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：10月20日(水)より(電話可)  
※にっこりサロンは中止します



## 百歳体操

日時：2日(火) 6日(土) 8日(月)  
13日(土) 15日(月) 18日(木)  
22日(月) 25日(木) 29日(月)  
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：11月2日～13日分 10月26日(火)より  
15日～29日分 11月8日(月)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