

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



高齢者のためのスマホ教室

日時：2月10日(木) 14:00~16:00

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：基本操作や日常生活に役立つ使い方と講師・アシスタントによる個別相談

定員：15名(申込先着順) **無料**
申込：1月20日(木)より(電話可)
共催：(公社)大阪市シルバー人材センター
※貸出用らくらくスマホで操作します

※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：2月4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) **無料**
持物：タオル、飲み物

レッツ ウォーキング!

~ウォーキングの実践(歩き方)~

日時：2月22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) **無料**
申込：1月20日(木)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

肩こり解消・腰痛予防 アロマストレッチ

日時：2月15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) **無料**
持物：フェイスタオル、バスタオル、飲み物
※オイルが付いてもいい服装でお越しください

珠算(そろばん)体験講座

日時：2月14日(月)

① 13:00~13:50 (未経験者) ② 14:00~14:50 (経験者)
場所：老人福祉センター 3階自主活動室
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) **無料**
申込：1月20日(木)より(電話可)
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

手話講座

日時：2月1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) **無料**
申込：1月20日(木)より(電話可)

百歳体操

日時：1日(火) 5日(土)
8日(火) 10日(木) 14日(月)
17日(木) 21日(月) 24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 **無料**
定員：各30名(申込先着順)
申込：1日~10日分 1月25日(火)より
14日~24日分 2月8日(火)より

包丁研ぎ

日時：2月21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：1月20日(木)より(電話可)

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)

ストレッチ体操

日時：2月3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：1月20日(木)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：2月25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：1月20日(木)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：2月15日(火) 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

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

ボッチャ
焼野地域：2月2日(水) 13:30~14:30
申込：焼野福祉会館 つなげ隊 6913-9191
定員：16名

スポーツ輪投げ
鶴見北地域：2月18日(金) 13:30~14:30
申込：鶴見北福祉会館 つなげ隊 6915-1151
定員：16名

問合せ：老人福祉センター

★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

◆尿失禁対策・シニアエクササイズ◆
日時：2月18日(金) 9:30~10:30

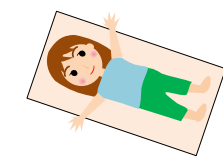
場所：老人福祉センター 大広間
講師：村木 雪 先生 (イチローデイサービス)
定員：25名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：1月20日(木)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：2月9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：1月20日(木)より(電話可)



経絡ストレッチ

~冷え性予防について~

日時：2月9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) **無料**
申込：1月20日(木)より(電話可)

エンジョイ体操

日時：2月12日(土) 19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に合わせて体操します **無料**

2月生まれのお誕生日撮影会

日時：2月25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
2月1日(火)より受付します