

# 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



## すこやかマッサージ&ダンス

日時：4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：3月22日(火)より(電話可)

無料

※館内ではマスクを着用してください

## アロマストレッチ

～腰伸ばし・背中こり・猫背改善～

日時：4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：3月22日(火)より(電話可)

無料

オイルが付いてもいい  
服装でお越しください

## 体験講座 初心者ボールペン字

日時：4月7日(木)

14:00~15:00

場所：老人福祉センター 3階会議室

講師：音田 虹樹 先生

内容：ひらがなから始める体験講座

定員：20名(申込先着順)

申込：3月22日(火)より(電話可)

※ボールペンをお持ちください

無料

## 珠算(そろばん)教室

日時：4月11日(月)

13:30~14:30(初心者・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：15名(申込先着順)

申込：3月22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

## 4月生まれのお誕生日撮影会

日時：4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

4月1日(金)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)

無料

## ストレッチ体操

日時：4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：3月22日(火)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

## 介護予防教室

◆リハビリの重要性・シニアエクササイズ◆

日時：4月8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：3月22日(火)より(電話可)

無料

## 簡単! ヨガ体操

日時：4月1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：3月22日(火)より(電話可)

※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

## 寝転びストレッチ

日時：4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：3月22日(火)より(電話可)



## 楊名時健康太極拳

日時：4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

※どなたでも参加できます

世代間  
交流事業



申込不要

## 経絡ストレッチ

～むくみと下肢静脈瘤の予防について～

日時：4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：3月22日(火)より(電話可)

無料

## エンジョイ体操

日時：4月2日(土) 16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：20名(先着順)

申込不要

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

## 百歳体操

日時：4日(月) 9日(土)

12日(火) 14日(木) 18日(月)

21日(木) 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30名(申込先着順)

申込：4日~14日分 3月29日(火)より

18日~28日分 4月12日(火)より

無料

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
		<b>【センター利用証更新のお知らせ】</b> 4月より利用証の更新を行います。 住所・電話番号の変更のある方は、 受付までお申し出ください。		<b>【卓球予約】</b> 申込:3月28日~4月9日 3月26日(土)より 4月11日~4月23日 4月9日(土)より ※予約制です。来館か電話でお申し込みください。		10:00 3B体操 10:00 詩吟1 10:00 簡単!ヨガ体操(いす) 10:30 絵てがみA 11:00 簡単!ヨガ体操(マット) 13:00 詩吟2 13:30 絵てがみB	10:00 エンジョイ体操
3	4	5	6	7	8	9	
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 民踊	10:00 書道 10:30 ストレッチ体操(区民センター)	9:30 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 手話講座	13:00 ボランティア 14:00 ボールペン字	14:00 初心者ボールペン字講座	13:00 詩吟2 13:30 つるみLINE練習会 13:30 すこやかマッサージ(1) 14:30 すこやかマッサージ(2)	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	
10	11	12	13	14	15	16	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:30 寝転びストレッチ 10:00 オープンホビー 10:00 民踊(会2) 11:00 寝転びストレッチ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 3B体操 10:00 詩吟1	10:00 エンジョイ体操	
	13:00 着付け 13:30 そろばん教室	13:00 華道 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		12:30 楽園句会 13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 詩吟2		
17	18	19	20	21	22	23	
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民踊	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B			
	12:30 鶴見句会 13:30 包丁研ぎ 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 アロマストレッチ	13:00 ボランティア	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 お誕生日写真撮影 13:30 つるみLINE練習会	12:30 パソコン	
24	25	26	27	28	29	30	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	昭和の日		
	13:00 着付け	13:00 華道 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 玉梓大阪句会 13:30 経絡ストレッチ	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D			

# 俳句

一陣の風にたちまち寒戻る  
 点滴の管つけ歩む春に向け  
 梅の花咲きて心の和らぎて  
 春日射す思はず窓を開けにけり  
 北窓を開いて入れる鳥の声  
 澄み渡る空に辛夷の蕾立つ  
 生き生きと落ちてゐるなり紅椿

楽園句会  
 楽園句会  
 鶴見句会  
 鶴見句会  
 玉梓句会  
 玉梓句会

岡田 勉  
 南野公仁子  
 坂下典子  
 横山俊子  
 安保美恵子  
 高見京子  
 井上恵美子

**★パークゴルフクラブ★**  
**4月の予定**  
 ・火曜クラブ(9時~) 12. 26  
 ・はとぼつぼ(13時~) 7. 14. 21. 28  
 ・あんず(9時~) 2. 9. 16. 23. 30

※市内在住の60歳以上の方ご利用いただけます。初めての方は利用登録してください(年齢・住所確認できるものをご提示ください)