

# 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：5月13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：4月20日(水)より(電話可)

無料

## フレイル予防トレーニング

日時：5月20日(火)14:00~15:00

場所：老人福祉センター 大広間

講師：石田 忍 先生

内容：フレイル予防体操

定員：25名(申込先着順)

持物：タオル、飲み物

申込：4月20日(水)より(電話可)

持物：タオル、飲み物

無料

## 体験講座 毛筆一文字講座

日時：5月31日(火)13:00~14:00

場所：老人福祉センター 3階会議室

講師：橋本 あや子 先生

内容：書道体験講座

定員：20名(申込先着順)

申込：4月20日(水)より(電話可)

持物：太筆・すずり・文鎮(書道一式)

無料

## 包丁研ぎ

日時：5月16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：4月20日(水)より(電話可)

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

※館内ではマスクを着用してください

## いきいき百歳体操アドバイス

～理学療法士によるアドバイス～

日時：5月24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：30名(申込先着順)

申込：4月20日(火)より(電話可)

無料

## 初めて触る!スマートフォン体験講座

日時：5月26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：スマホの特徴、基本操作などを学ぶ

初心者対象講座

定員：15名(申込先着順)

申込：4月20日(火)より(電話可)

※貸出スマホで操作します

無料

## 手話講座

日時：5月10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：4月20日(水)より(電話可)

無料

## 手づくり教室

～パスケース～(カード入れ)

日時：5月20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

費用：600円(材料費) 定員：15名

持物：洗濯ばさみ又はクリップ、

はさみ、さし、目打ち

受付：4月20日(水)より



## ストレッチ体操

日時：5月12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：4月20日(水)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：5月6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：4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：5月13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

## エンジョイ体操

日時：5月21日(土) 28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

## 体験講座 オープンピークラフト

粘土細工

日時：5月19日(木)13:30~15:30

～バラのブローチ～

場所：老人福祉センター 1階講習室

講師：松本 真由美 先生

定員：10名(申込先着順)

申込：4月20日(水)より(電話可)

無料



## 介護予防教室

◆脳血管疾患・シニアエクササイズ◆

日時：5月13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：4月20日(水)より(電話可)

無料

## 寝転びストレッチ

日時：5月11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：4月20日(水)より(電話可)

## 経絡ストレッチ

～免疫力と腸セラピーについて～

日時：5月25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：4月20日(水)より(電話可)

無料

## 百歳体操

日時：2日(月) 7日(土) 10日(火)

14日(土) 17日(火) 19日(木)

24日(火) 26日(木) 31日(火)

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：2日~17日分 4月26日(火)より

19日~31日分 5月14日(土)より

無料

## 5月生まれのお誕生日撮影会

日時：5月27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

5月2日(月)より受付します

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	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)	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				13:00 詩吟2 13:30 絵てがみB	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
8	9	10	11	12	13	14
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	10:30 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
		13:00 華道 13:30 手話講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		12:30 楽園句会 13:00 川柳	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
15	16	17	18	19	20	21
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 書道 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(1講) 10:00 手づくり教室(自主)	10:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会 13:00 着付け 13:30 包丁研ぎ	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 ボランティア 14:00 ボールペン字	13:30 オープンホビー体験 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 詩吟2(1講) 14:00 フレイル予防トレーニング	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民踊 10:00 避難訓練	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 エンジョイ体操
	13:00 着付け	13:00 華道 14:00 百歳体操C(アドバイス) 15:00 百歳体操D	12:30 玉梓大阪句会 13:30 経絡ストレッチ	13:30 スマホ体験講座 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
29	30	31	[卓球予約] 申込:4月25日~5月14日 4月23日(土)より 5月16日~5月28日 5月14日(土)より ※予約制です。来館か電話でお申し込みください。		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>避難訓練のお知らせ</b> </div> <p>5月25日(水) 10時~11時 来館の方は、ご協力お願いします。</p> 	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B				
		13:00 毛筆一文字講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D				

# 川柳

黒塗が天下の諸悪蓋をする  
 とろり溶け自慢顔する片栗粉  
 背を屈め付いてくる我が黒い影  
 雪やなぎあれよあれよと散っていく  
 今はただ情に甘えていきっている  
 嘘ついて脂汗かき目を伏せる  
 きつと見る戦禍の国のひまわりを  
 気に入らぬ言葉はみんな黒く塗る  
 抱きしめた猫がとろりと自白する

川端日出夫  
 菅野守  
 山口正榮  
 正瑞サチ子  
 小椋世津子  
 山口美枝子  
 岡田玲子  
 栗山功  
 小松啓二

**★パークゴルフクラブ★**  
5月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 10. 24
- ・はとぼつぼ(13時~) 12. 19. 26
- ・あんず(9時~) 7. 14. 21. 28

※市内在住の60歳以上の方ご利用いただけます。初めての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)