

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



※館内ではマスクを着用してください

流行り歌ビクス

日時：6月29日(水)
14:00~15:30

場所：区民センター つるみ日建ホール
講師：Be straight インストラクター
内容：懐かしい曲に合わせ簡単にできるエア
ロビクス体操
定員：100名(申込先着順)
申込：5月20日(金)より(電話可)

無料

手話講座

日時：6月7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：5月20日(金)より(電話可)

無料

包丁研ぎ

有償
ボランティア

日時：6月20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：1本600円 ※当日お支払いください
申込：5月20日(金)より(電話可)

6月生まれのお誕生日撮影会

日時：6月24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
※新型コロナの影響によりお誕生日会は中止します
6月1日(水)より受付します

すこやかマッサージ&ダンス

日時：6月10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：5月20日(金)より(電話可)

無料

アロマストレッチ

~首・肩こりほぐし・高血圧改善~
日時：6月21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：5月20日(金)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

珠算(そろばん)教室

日時：6月13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：5月20日(金)より(電話可)
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

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

ストレッチ体操

日時：6月2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：5月20日(金)より(電話可)

世代間
交流事業

申込
受付中

もっと簡単! ヨガ体操

日時：6月3日(金)

① イス 10:00~10:50
② 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：イス25名 マット15名(申込先着順)
持物：フェイスタオル、飲み物(イス)
バスタオル、飲み物(マット)
申込：5月20日(金)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：6月10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：6月11日(土) 25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)

無料

介護予防教室

◆転倒予防について・シニアエクササイズ◆
日時：6月10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：5月20日(金)より(電話可)

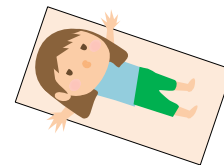
無料

寝転びストレッチ

日時：6月8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：5月20日(金)より(電話可)



経絡ストレッチ

~耳鳴りについて~

日時：6月22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)
持物：飲み物
申込：5月20日(金)より(電話可)

無料

百歳体操

日時：4日(土) 6日(月) 9日(木)
14日(火) 16日(木) 20日(月)
23日(木) 28日(火) 30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 5月26日(木)より
16日~30日分 6月9日(木)より

無料

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	〔卓球予約〕 申込:5月30日~6月11日 5月28日(土)より 6月13日~6月25日 6月11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 民踊	10:00 書道 10:30 ストレッチ体操(区民センター)	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
5	6	7	8	9	10	11
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	9:30 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1	10:00 エンジョイ体操
	13:00 着付け(1講) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 手話講座		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 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
12	13	14	15	16	17	18
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 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 3B体操 10:00 詩吟1	10:00 パンパーククラブ大会
	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	13:00 ボランティア	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 詩吟2	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 民踊	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会 13:30 包丁研ぎ	13:30 アロマストレッチ	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	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
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D					
26	27	28	29	30	〔一緒に飾ろう!七夕まつり〕 期間:6月20日(月)~7月7日(木) 場所:老人福祉センター 内容:願いを込めてみんなで飾りましょう 費用:無料 ★短冊・こより・折り紙、事務所で渡します!	
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		
	13:00 着付け	13:00 華道 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	14:00 流行り歌ビクス体操(区民センター)	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		

俳句

太陽に無垢の顔見せ山法師
 名も知らぬ草々に花春の果
 雨音に音符を拾ふ春の夢
 リハビリの歩幅整ふ薔薇の道
 夜上がりの落下道なりそつと踏む
 家に居らば耳より老いぬすみれ草
 麦の秋渡る田圃の黄金波
 緑蔭や地球に残る爆心地

玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会

岡田勉
 西井秀子
 森下和子
 辻知彩恵
 白井禮子
 畑麗子
 中島みち枝
 神保絃子

★パークゴルフクラブ★ 6月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 14. 28
- ・はとぼっぼ(13時~) 2. 9. 16. 23. 30
- ・あんず(9時~) 4. 11. 18. 25

※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)