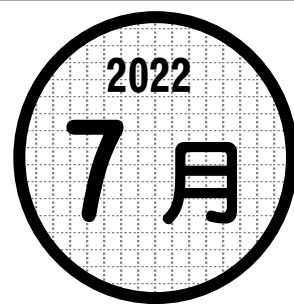


# つるみエンジョイセンターだより

(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



## 着付け体験講座

～自分でゆかたを着てみましょう～

日時：7月11日(月) 13:00～15:00

場所：老人福祉センター 大広間

講師：川西 登志美 先生

定員：4名(申込先着順)

持物：浴衣、肌着、半幅帯(浴衣用) ひも4本  
前板、タオル2枚、伊達締め2本、  
えりカバー(なくてもよい)

申込：6月20日(月)より(電話可)

無料

## 手づくり教室

～ペンスタンド～

日時：7月15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：400円(材料費)

持物：さし・はさみ

申込：6月20日(月)より(電話不可)



## 初めて触る!スマートフォン体験講座

日時：7月28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・基本操作など

定員：15名(申込先着順)

申込：6月20日(月)より(電話可)

※貸出用スマホで操作します

無料

## 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：7月26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：6月20日(月)より(電話可)

無料

※館内ではマスクを着用してください

## はつらつ介護予防ダンス

日時：7月19日(火) 14:00～15:30

場所：区民センター つるみ日建ホール

講師：一般社団法人 ダンス教育復興連盟 JDAC

定員：100名(申込先着順)

申込：6月20日(月)より(電話可)

無料

## すこやかマッサージ&ダンス

日時：7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30名(申込先着順)

持物：タオル、飲み物

申込：6月20日(月)より(電話可)

無料

## 結核健診(講話と健診)

日時：7月5日(火) 14:00～15:30

場所：老人福祉センター 3階会議室

内容：結核についてのお話と健診

講師：大阪市保健所感染症対策課

定員：20名(申込先着順)

申込：6月20日(月)より(電話可)

無料

## 包丁研ぎ

有償ボランティア

日時：7月11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：6月20日(月)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

## ストレッチ体操

日時：7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：6月20日(月)より(電話可)

※どなたでも参加できます



世代間  
交流事業

申込  
受付中

## もっと簡単!いすヨガ体操

日時：7月1日(金) 10:00～10:50

## 簡単!ヨガ体操

日時：7月1日(金) 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30名 マット20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：6月20日(月)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：7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：20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

## 手話講座

日時：7月5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：20名(申込先着順)

申込：6月20日(月)より(電話可)

無料

## エンジョイ体操

日時：7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)

無料

申込不要

## 介護予防教室

◆栄養について・シニアエクササイズ◆

日時：7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：30名(申込先着順)

持物：タオル、飲み物

申込：6月20日(月)より(電話可)

無料

## 寝転びストレッチ

日時：7月13日(水)

① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00

場所：老人福祉センター 大広間

講師：藪 聡 先生

定員：各20名(申込先着順)

費用：300円

持物：タオル、飲み物

申込：6月20日(月)より(電話可)



## 経絡ストレッチ

～膝痛について～

日時：7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：30名(申込先着順)

持物：飲み物

申込：6月20日(月)より(電話可)

無料

## 百歳体操

日時：4日(月) 9日(土) 12日(火)

14日(木) 21日(木) 23日(土)

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：7月4日～14日分 6月28日(火)より

21日～28日分 7月12日(火)より

無料

## 7月生まれのお誕生日撮影会

日時：7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

※新型コロナの影響によりお誕生日会は中止します

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
		6月より新職員として 柳田佐和子さんが 就任されました。 利用者の皆さん よろしくお願いします。	<b>【お知らせ】</b> 7月より茶道・民謡・カラオケ仲間が再開します！ ◎ 茶道：第1・3 火曜日 午前10時～12時・午後1時～3時 ◎ 民謡：第1・3 土曜日 午前10時～12時 ◎ カラオケ仲間：不定期 ※事前予約制 7/1(金)より申込 午前10時～12時・午後13時～15時 ★詳しくは、受付事務所まで。		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) 13:30 絵てがみB	10:00 エンジョイ体操 10:00 民謡 12:30 パソコン	
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 茶道(午前)	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	13:00 詩吟2(1講) 13:00 茶道(午後) 13:30 手話講座 14:00 結核健診(講話と健診)	13:00 ボランティア		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)	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(1講) 10:00 手づくり教室(自主)	10:00 エンジョイ体操 10:00 民謡	
	12:30 鶴見句会 13:00 ゆかた着付け体験 自分でゆかたを着てみましょう 13:30 包丁研ぎ	13:00 華道 13:00 詩吟2(自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	14:00 ボールペン字	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 カラオケ仲間	
17	18	19	20	21	22	23	
休館日	海の日	10:00 茶道(午前) 13:00 詩吟2(自主) 13:00 茶道(午後) 14:00 はつらつ介護予防ダンス	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民踊 13:00 ボランティア	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 お誕生日写真撮影 13:30 つるみLINE練習会	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	
24	25	26	27	28	29	30	
休館日	13:00 着付け	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 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	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 スマホ体験講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		10:00 カラオケ仲間 13:00 カラオケ仲間	

# 川柳

古米まき雀と遊ぶ国に住み  
里帰り義母の手料理雀鮓  
ようやくと雨になりそな気配です  
どこ行こかスマホ片手に気まま旅  
雀の子そこのけそこのけ電動チャリ  
持て余す自由一人の空間を  
庭先の雀の顔は覚えてる  
持ち時間知りたいような自己資金  
ケセラセラ老後資金は雀の涙

- 小椋せつ子
- 岡田玲子
- 山口美枝子
- 小松啓二
- 栗山 功
- 菅野 守
- 川端日出夫
- 山口正榮
- 正瑞サチ子

**★パークゴルフクラブ★**  
7月の予定

- ・火曜クラブ(9時～) 12. 26
- ・はとぼっぼ(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)