

日	月	火	水	木	金	土			
	1	2	3	4	5	6			
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民踊(広) 10:00 健康講座(会2) フレイル予防・食中毒予防	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 民謡 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B			
		13:00 詩吟2(1講) 13:30 手話講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	14:00 ボールペン字		13:30 絵てがみB	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D			
	7	8	9	10	11	12	13		
	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 11:00 寝転びストレッチ	山の日	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		
13:30 そろばん教室		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		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			
14		15	16	17		18	19	20	
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	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(1講)	10:00 エンジョイ体操 10:00 民謡	
	13:30 包丁研ぎ 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 詩吟2(自主) 13:30 アロマストレッチ		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			
	21	22	23	24	25	26	27		
	休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 オープンホビー		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 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 はつらつ介護予防ダンス	13:00 お誕生日写真撮影 13:30 つるみLINE練習会 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間			
28	29	30	31	老人クラブの元気は地域の元気！老人クラブに加入しましょう!!					
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 暮らしのための講座 終活について	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	【緑シニアクラブ:光本 和典会長】 会員数:44名(男性7名・女性37名) 「健康づくり・助けあい・美化運動」			【鶴見蓬萊会:小中 國弘会長】 会員数:35名(男性20名・女性15名) 「週2回カラオケしています」		
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	加入を希望する方は、つるみエンジョイセンター内 区老連事務局まで 《行事案内》高齢者健康ウォーキング:毎月第1・3金曜日(緑地大噴水前集合) 10月:バス旅行・カラオケ大会予選・区民まつり参加を予定 ◆ 鶴見区老人クラブ連合会 ◆					

俳句

緑さす苔の色増す供養塔
短夜のかなしおいらんかんざしや
水槽に目高の泳ぐ待合室
梅干して体調日誌怠らず
溪流に沿って滝道九十九折
屋根にまで雲迫りくる驟雨かな
鞍馬山木々の根せめぐ木下闇
肩の荷を下ろす夫の背更衣
蝸牛独り生きるよ決めにけり

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

吉田教子
安山レイコ
渡辺八重子
辻知彩恵
安保美恵子
阪井京子
西井秀子
串田洋子
森下和子

★パークゴルフクラブ★ 8月の予定

- ・火曜クラブ(9時～) 9.23
- ・はとぼつぼ(13時～) 休み
- ・あんず(9時～) 6.13.20.27

カラオケ仲間

日時: 8/20(土)・8/27(土)
13:00～15:00
定員: 各15名(申込先着順)
申込: 8/1(月)より(電話可)

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

健康講座

～フレイル予防・食中毒予防～

日時：8月3日(水) 10:00～11:00

場所：老人福祉センター 3階会議室

講師：保健福祉センター 職員

定員：25名(申込先着順)

申込：7月20日(水)より(電話可)

共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

暮らしのための講座 終活について

人にはちょっと聞きにくい相続・遺産・エンディングノートなどについてわかりやすく説明します。

日時：8月30日(火) 10:30～12:00

場所：区民センター 小ホール

講師：りそな銀行大阪公務部

マスターマネージャー 折戸一敬さん

定員：75名(申込先着順)

申込：7月20日(水)より(電話可)

共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

手話講座

日時：8月2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：7月20日(水)より(電話可)

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時：8月8日(月)

13:30～14:30(未経験者・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：7月20日(水)より(電話可)

※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

すこやかマッサージ&ダンス

日時：8月12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：7月20日(水)より(電話可)

無料

はつらつ介護予防ダンス

日時：8月25日(木) 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)

持物：飲み物、タオル

申込：7月20日(水)より(電話可)

無料

腰痛予防 アロマストレッチ

日時：8月16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：25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：7月20日(水)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

8月生まれのお誕生日撮影会

日時：8月26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

8月1日(月)より受付します

ストレッチ体操

日時：8月4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：7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：8月5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：7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：8月12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

エンジョイ体操

日時：8月20日(土) 27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 約20分入れ替え制)

申込不要

無料

包丁研ぎ

日時：8月15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：7月20日(水)より(電話可)

有償
ボランティア

介護予防教室

◆免疫について・シニアエクササイズ◆

日時：8月12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(イチローデザイナー)

定員：30名(申込先着順)

持物：タオル、飲み物

申込：7月20日(水)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：8月10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20名(申込先着順)

費用：300円

持物：タオル、飲み物

申込：7月20日(水)より(電話可)



経絡ストレッチ

～癌と食事について～

日時：8月24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)

申込：7月20日(水)より(電話可)

無料

百歳体操

日時：2日(火) 6日(土) 9日(火)

13日(土) 15日(月) 18日(木)

23日(火) 26日(金) 29日(月)

31日(水)

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：8月1日～15日分 7月26日(火)より

18日～31日分 8月13日(土)より

無料



熱中症予防

水分はこまめにとりましょう。

体調がすぐれないときは無理せず休みましょう。