

# 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



1日体験 陶芸教室

## どんぶり マイ丼をつくろう

日時：9月29日(木) 13:00~14:00

集合場所：地下鉄鶴見緑地線 横堤駅 改札前  
集合時間：11時45分(時間厳守)

終了後現地解散 14時ごろ

行先：天王寺区堀越町10-13 堀越陶房ビル  
陶芸教室 堀越陶房

費用：2,230円(材料費・保険代込み)

※交通費は自己負担

定員：10名(申込先着順)

持物：エプロン・タオル(汚れてもいいもの)

申込：8月20日(土)より(電話不可)

暮らしのための講座

## キャッシュレス

カード決済やスマホ決済の活用法や注意点を学ぶ。

日時：9月14日(水) 13:30~15:00

場所：老人福祉センター 3階会議室

講師：大阪府金融広報委員会

金融広報アドバイザー 市田 雅良さん

定員：20名(申込先着順)

申込：8月20日(土)より(電話可)

共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料



## 手づくり教室

~ハートのポプリ入れ~

日時：9月28日(水) 10:00~12:00

場所：老人福祉センター 3階自主活動室

講師：橘 清子先生

定員：15名(申込先着順)

費用：300円(材料費)

持物：布製ピンキングはさみ(なくてもよい)

申込：8月20日(土)より(電話不可)

## 9月生まれのお誕生日撮影会

日時：9月30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

9月1日(木)より受付します

## すこやかマッサージ&ダンス

日時：9月9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：8月20日(土)より(電話可)

無料

## フレイル予防トレーニング

日時：9月6日(火) 14:00~15:00

場所：老人福祉センター 3F会議室

講師：石田 忍さん

定員：30名(申込先着順)

持物：タオル・飲み物

申込：8月20日(土)より(電話可)

無料

体験講座

## ネイルアート教室

日時：9月7日(水) 10:30~12:00

場所：老人福祉センター 3F自主活動室

講師：高田 知子さん

定員：10名(申込先着順)

費用：500円(材料費)

持物：フェイスタオル1枚・筆記用具・飲み物

なくてもよい  
マニキュア・除光液・その他ネイルアート用品を持っている方は持参してください。

申込：8月20日(土)より(電話不可)

## 普通救命講習Ⅰ

(心肺蘇生・異物除去・止血方法)

日時：9月28日(水) 9:30~12:30

場所：老人福祉センター 大広間

講師：鶴見消防署職員

定員：8名(申込先着順)

持物：飲み物、タオル

申込：8月20日(土)より(電話可)

共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

館内ではマスクを着用してください

## ストレッチ体操

日時：9月1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：8月20日(土)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

## 頑張らないヨガ体操

日時：9月30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：柴田 八千代先生

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：8月20日(土)より(電話可)

※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

## 場名時健康太極拳

日時：9月9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

## 包丁研ぎ

日時：9月12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：8月20日(土)より(電話可)

有償  
ボランティア

## 手話講座

日時：9月6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：8月20日(土)より(電話可)

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

## 介護予防教室

◆フットケア・シニアエクササイズ◆

日時：9月9日(金) 9:30~10:15

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：8月20日(土)より(電話可)

無料

## 寝転びストレッチ

日時：9月14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：8月20日(土)より(電話可)



## 百歳体操

無料

日時：5日(月) 8日(木) 13日(火)

15日(木) 22日(木) 24日(土)

27日(火) 29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：9月5日~15日分 8月29日(月)より

22日~29日分 9月13日(火)より

## エンジョイ体操

申込不要

日時：9月3日(土) 17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)

無料

## つるみエンジョイセンター出前講座

地域の在住者を対象に、地域と連携を図り

出張講座を開きます。

ポッチャ

焼野地域：9月16日(金) 13:30~14:30

申込：焼野福祉会館 つなげ隊6913-9191

定員：12名

問合せ：老人福祉センター

無料

2022年

9月の行事カレンダー

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
	<p>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！！</p> <p>【茨田東楽寿クラブ:富里 実会長】 会員数:56名(男性23名・女性33名) 「歩こう会・世代間交流・美化活動を一緒に」</p> <p>【友楽会シルバークラブ:万谷 藤一会長】 会員数:31名(男性7名・女性24名) 「美人な先生と一緒に太極拳を」</p> <p>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) ◆ 鶴見区老人クラブ連合会 ◆</p>			1	2	3
				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 10:30 絵てがみA 13:30 絵てがみB	10:00 エンジョイ体操 10:00 民謡
4	5	6	7	8	9	10
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 10:30 ネイルアート教室	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 カラオケ仲間
	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 フレイル予防トレーニング	13:00 ボランティア 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	13:30 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
11	12	13	14	15	16	17
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 エンジョイ体操 10:00 民謡
	12:30 鶴見句会 13:00 着付け 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	13:30 暮らしのための講座	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		13:00 カラオケ仲間
18	19	20	21	22	23	24
休館日	敬老の日		10:00 茶道(午前) 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	秋分の日	
		13:00 詩吟2(自主) 13:00 茶道(午後)	13:00 ボランティア	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	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
25	26	27	28	29	30	
休館日	10:00 カラオケ仲間 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 15:00 百歳体操D	9:30 普通救命講習Ⅰ 10:00 手づくり教室(自主) 12:30 玉梓大阪句会	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 11:45 1日体験陶芸教室 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 頑張らないヨガ体操(いす) 11:00 頑張らないヨガ体操(マット) 13:00 お誕生日写真撮影 13:30 つるみLINE練習会	消防訓練のお知らせ 9月15日(木) 10時~11時 来館の方は、ご協力 お願いします。

川柳

引き出しを開けて昨日を始末する  
食後でも別腹になる甘い菓子  
痴話げんかすったもんだの次元内  
ヨーイドン孫との勝負わざと負け  
ウフフフ考え甘く生きてます  
吊し柿気弱になって甘くなり  
座標軸なき精霊の集う盆  
仏前に西瓜ごろりと父迎え

菅野 山口 小松 栗山 岡田 山口 正瑞 川端  
野 口 松 山 田 美 瑞 端  
守 正 啓 功 玲 枝 子 日出夫

★パークゴルフクラブ★  
9月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 13. 27
- ・はとぼつぽ(13時~) 1. 8. 15. 22. 29
- ・あんず(9時~) 3. 10. 17. 24

カラオケ仲間

日時: 9/10(土) 10:00~12:00  
9/17(土) 13:00~15:00  
9/26(月) 10:00~12:00  
定員: 各15名(申込先着順)  
申込: 9/1(木)より(電話可)

※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)