

# 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

## 施設見学 NHK大阪放送局 BKプラザを見に行こう!!

日時：10月26日(水) 13:30~14:30

集合場所：地下鉄長堀鶴見緑地線 横堤駅改札前  
集合時間：12時30分(時間厳守)

終了後現地解散

行先：NHK大阪放送局BKプラザ  
内容：スタジオや展示施設で、見る・聞く・体験できる放送局広場を見学する。

費用：30円(保険代) ※交通費は自己負担  
定員：20名(申込先着順)  
申込：9月20日(火)より(電話不可)

## はつらつ介護予防ダンス

日時：10月27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：9月20日(火)より(電話可)

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：10月25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：9月20日(火)より(電話可)

無料

## すこやかマッサージ&ダンス

日時：10月14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：9月20日(火)より(電話可)

無料

## アロマストレッチ

「股関節をゆるめて歩きやすく~太ももやせ」

日時：10月18日(火) 13:30~15:00

場所：老人福祉センター 3階会議室  
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：9月20日(火)より(電話可)

## 珠算(そろばん)体験講座

日時：10月3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：9月20日(火)より(電話可)  
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

今月は高校生と一緒に!!

## 手話講座

日時：10月4日(火) 10:30~12:30

場所：老人福祉センター 3階会議室  
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：9月20日(火)より(電話可)

無料

## ストレッチ体操

日時：10月6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：9月20日(火)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：10月28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：9月20日(火)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：10月14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

有償ボランティア

日時：10月17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：9月20日(火)より(電話可)

## 10月生まれのお誕生日撮影会

日時：10月28日(金) 13:00~15:00

場所：老人福祉センター  
お誕生日月の方は来館か電話でお申込みください  
10月1日(土)より受付します

★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

◆肺炎予防・シニアエクササイズ◆

日時：10月14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 (イチローデザイナー)  
定員：30名(申込先着順)  
持物：タオル、飲み物  
申込：9月20日(火)より(電話可)

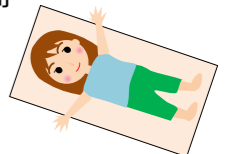
無料

## 寝転びストレッチ

日時：10月12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：9月20日(火)より(電話可)



## 百歳体操

無料

日時：3日(月) 7日(金) 11日(火)  
13日(木) 17日(月) 20日(木)  
25日(火) 31日(月)

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：10月3日~13日分 9月27日(火)より  
17日~31日分 10月11日(火)より

## エンジョイ体操

申込不要

日時：10月1日(土) 15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。

健康ダンス 講師：JDAC

茨田地域：10月5日(水) 13:30~14:30  
申込：茨田福祉会館 つなげ隊6912-5900  
定員：15名  
問合せ：老人福祉センター

無料

日	月	火	水	木	金	土	
<p align="center"><b>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！！ ◆ 鶴見区老人クラブ連合会 ◆</b></p> <p>【榎本第1楽生会:濱田 照夫会長】 会員数:62名(男性18名・女性44名)    【榎本第2楽生会:坂東 尚会長】 会員数:48名(男性15名・女性33名)    【榎本第3楽生会:脇田 広志会長】 会員数:68名(男性17名・女性51名)    【榎本第4楽生会:境 博会長】 会員数:60名(男性18名・女性42名)</p> <p align="center">健康体操:毎月第1・3金曜日(榎本福祉会館にて)15時~16時迄 会員募集中 見学OK</p> <p align="center">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</p> <p align="center">《 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)・区老連ランドゴルフ大会:11月</p>						1	
						10:00 エンジョイ体操	
						10:00 民謡	
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 茶道(午前) 10:30 手話講座 (茨田高校生と交流)	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 百歳体操A 10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B	10:00 カラオケ仲間	
	13:30 そろばん教室	13:00 詩吟2	13:00 ボランティア		13:30 絵てがみB	12:30 パソコン	
	13:00 着付け	13:00 茶道(午後)	14:00 ボールペン字		14:00 百歳体操C	13:00 カラオケ仲間	
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D				15:00 百歳体操D		
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	スポーツの日	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 10:00 民謡	
		13:00 華道 13:00 詩吟2 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		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)	13:00 カラオケ仲間	
16	17	18	19	20	21	22	
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 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 3B体操 10:00 詩吟1	9:30 電気点検(停電)	
	12:30 鶴見句会 13:30 包丁研ぎ	13:00 詩吟2 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		12:30 パソコン	
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 アロマストレッチ					
23	24	25	26	27	28	29	
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 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)	10:00 パンパー館長杯	
	13:00 着付け	13:00 華道	12:30 玉梓大阪句会	14:00 はつらつ介護予防ダンス	13:00 お誕生日写真撮影		
		14:00 百歳体操C(アドバイス) 15:00 百歳体操D	13:30 施設見学(NHK)		13:30 つるみLINE練習会		
30	31	<p align="center">[ 趣味の作品展 ]</p> <p align="center">11月9日(水)9:10~16:30・11月10日(木)9:10~15:00</p> <p align="center">★ 作品募集中 ★ 作品展の申込みは、10月31日(月)までです。</p> <p align="center">11月8日(火)に作品の持ち込みが困難な方は、事務所までご相談ください。</p>			<p align="center">[ 停電のお知らせ ]</p> <p align="center">10月22日(土) 9:30~12:00</p> <p align="center">電気点検のため停電します。</p> <p align="center">ご了承ください。</p>		

# 俳句

秋草を活けて奈良町奈良格子  
 すがるもの 鳶は選ばずためらはず  
 細流の途切れしあたり虫すだく  
 秋彼岸逢ひに行きまます鐘つきに  
 どん栗を握り締めある子の寝顔  
 静けさをひとり占めして盆の月  
 早空遠山に雲かかりるて  
 漁火の消えたる海や星月夜  
 椿落つ苔の深さの静けさに

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

森下和子 井上恵美子 神田昭次 福島朝子 田村多美子 塩路知恵子 小山和香 藤田多栄子 辻知彩恵

**★パークゴルフクラブ★**

**10月の予定**

- ・火曜クラブ(9時~) 4. 25
- ・はとぼつぼ(13時~) 6. 13. 20. 27
- ・あんず(9時~) 1. 8. 15. 22. 29

**カラオケ仲間**

日時: 10/8(土) 10:00~12:00  
 10/8(土) 13:00~15:00  
 10/15(土) 13:00~15:00

定員: 各15名(申込先着順)  
 申込: 10/1(土)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)