令和4年10月20日(毎月20日発行)

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: 6012-2251



11月 9日(水) $9:10\sim16:30$ 11月10日(木)

センタークラブ、利用者の皆さんの作品展です。

ご家族、ご友人、ご近所の方をお誘いの上、お越しください。

華道、書道、筆ペン字、ボールペン字、俳句、 オーブンホビー、絵てがみ、川柳、他・・

作品出展の申し込みは10月31日までに事務所まで。

暮らしのための講座

日時:11月29日(火)13:30~15:00

場 所: 老人福祉センター 3 階会議室

内容: どんな支援や介護をを受けられるか 詳しく話を聞きましょう。

講師:西部包括支援センター 職員のみなさん

定員:25名(申込先着順)

申 込:10月20日(木)より(電話可)

共 催:鶴見区老人クラブ連合会

手づくり教室

~ミニツリーのブローチ~

日時:11月30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:600円

ボンド(布用)、はさみ、ピンセット、鉛筆

申 込:10月20日(木)より(電話不可)

オーブンホビー体験講座

日時:11月9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:松本 真由美 先生

定員:10名(申込先着順)

費 用:400円(材料費) 申 込:10月20日(木)より(電話不可) 🗘 🖒

館内ではマスクを着用してください

すこやかマッサージ&ダンス 日時:11月11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:藤村千惠子先生(FUN-BEAT DANCE SCHOOL 代表)

定員:各30名(申込先着順) 持物:タオル、飲み物

フレイル予防トレーニング

日時:11月16日(水)14:00~15:00

場 所:老人福祉センター 大広間

講師:石田 忍先生

定員:30名(申込先着順)

持物:タオル・飲み物

申 込:10月20日(木)より(電話可)

日時:11月24日(木)14:00~15:30

場 所:区民センター 小ホール 内容:歩行についてのお話し。

講師:大阪公立大学 樋口由美 教授

定員:75名(申込先着順)

申 込:10月20日(木)より(電話可)

(心肺蘇生・異物除去・止血方法)

日時:11月16日(水)9:30~12:30

講 師:鶴見消防署職員

定 員:若干名(9月に申し込まれた方優先)

持物:飲み物、タオル

申 込:10月20日(木)より(電話可)

共 催:鶴見区老人クラブ連合会

★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:11月17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)

持 物:タオル、飲み物

申 込:10月20日(木)より(電話可)

※どなたでも参加できます

頑張らないヨガ体操

日時:11月25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、バスタオル、飲み物 申 込:10月20日(木)より(電話可)

※ヨガはどちらか1つお申込みください

日時:11月11日(金)10:00~11:30

員:20名(先着順)

物:タオル、飲み物



交流事業

交流事業

日時:11月21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:10月20日(木)より(電話可)

日時:11月1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)

11月生まれのお誕生日撮影会

日時:11月25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 11月1日(火)より受付します

◆インフルエンザ対策・シニアエクササイズ◆

日時:11月11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:10月20日(木)より(電話可)

無料

日時:11月2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:10月20日(木)より(電話可

日 時: 4日(金) 7日(月)12日(土)

14日(月)18日(金) 22日(火)28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: 4日~14日分 10月25日(火)より 18日~28日分 11月14日(月)より

日時:11月5日(土)26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

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。

成年後見人制度について

焼野地域:11月4日(金)13:30~14:30 込:焼野福祉会館 つなげ隊6913-9191

員:25名

問 合 せ:老人福祉センター

無料

申込不要

2022年

11月の行事カレンダー

※新型コロナ感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります

土

	8	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
		【 明治安田生命 】	10:00 茶 道 (午前)	9:30 寝転びストレッチ		10:00 3B体操	10:00 民謡
		 おとなのぬ! 絵 (第2回) 募集	•	10:00 民踊(会2)		10:00 詩 吟 1(自主)	10:00 エンジョイ体操
			₹	11:00 寝転びストレッチ		10:00 百歳体操A	
	休	応募用紙を				 10:30 絵てがみA	
		11月4日(金)11:00~12:00			文化の日	11:00 百歳体操B	
ш	館日	 11月7日(月)10:30~11:30	13:00 詩吟 2 (1講)	13:00 ボランティア		13:30 絵てがみB	
			13:00 茶 道 (午後)	14:00 ボールペン字		14:00 百歳体操C	
ш		1階談話室で配布します.	13:30 手話講座			15:00 百歳体操D	
ш				1			
П	6	7	8	9	10	11	12
1		10:00 百歳体操A	10:00 作品展準備	9:10 作品展	9:10 作品展	9:30 介護予防教室	10:00 百歳体操A
		11:00 百歳体操B		10:00 オーブンホビー	10:00 書道	10:00 太極拳	11:00 百歳体操B
	休			10:00 グランバニ 体験講座		10:00 詩吟1(1講)	
	休館日			10:00 民踊(会2)			
ш		14:00 百歳体操C	13:00 華 道(広間)		12:30 楽園句会	13:30 つるみLINE練習会	12:30 パソコン
н		15:00 百歳体操D	13:00 詩 吟 2 (自主)		13:00 川柳	13:30 すこやかマッサージ(1)	14:00 百歳体操C
ш						14:30 すこやかマッサージ(2)	15:00 百歳体操D
	13	14	15	16	17	18	19
I		10:00 百歳体操A	10:00 茶 道 (午前)	9:30 普通救命講習 I	10:30 ストレッチ体操	10:00 3B体操	10:00 カラオケ仲間
		11:00 百歳体操B		10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	(区民センター)	10:00 詩吟1(1講)	10:00 民謡
				10:00 民踊(会2)		10:00 百歳体操A	
	休					11:00 百歳体操B	
ш	休館日	13:00 着付け	13:00 詩 吟 2 (自主)	13:00 ボランティア		14:00 百歳体操C	13:00 カラオケ仲間
ш		14:00 百歳体操C	13:00 茶 道(午後)	14:00 フレイル予防トレーニング		15:00 百歳体操D	
		15:00 百歳体操D					
ш							
	20	21	22	23	24	25	26
			10:00 百歳体操A			10:00 頑張らないヨガ体操(いす)	10:00 エンジョイ体操
			11:00 百歳体操B			11:00 頑張らないヨガ体操(マット)	
ш	休館			勤労感謝の日			
		12:30 鶴見句会	13:00 華 道	到力窓砂ツロ	健康講座	13:00 お誕生日写真撮影	12:30 パソコン
		13:30 包丁研ぎ	14:00 百歳体操C		14:00 高齢者の歩行能力と介護予防 (区民センター小ホール)	13:30 つるみLINE練習会	13:00 カラオケ仲間
			15:00 百歳体操D				
Ш	27	28	29	30	 ・	・舳尾の元気!老人力	ラブに加入しましょう!!
I		10:00 百歳体操A		10:00 手づくり教室(自主)		488 2	7,533
		11:00 百歳体操B			【焼野第一友和会:工藤 会員数:31名(男性6名		友和会:寺井政昭会長】
	休					ugw.01	名(男性4名・女性27名)
	休館				百歳体操を毎週土曜日	13時30分から約1時間第一・	第二合同で行っています
		13:00 着付け	13:30 暮らしのための講座	12:30 玉梓大阪句会	加入を希望する方は、	つるみエンジョイセンター内	
		14:00 百歳体操C	13.30 フレイル予防と介護保険のおはなし		7,1	建康ウォーキング:毎月第1・3金	
		15:00 百歳体操D			17 7 ZIZI 7 # POPEP EL DA	◆ 鶴見区老人クラブ連合会	
				1			

柳

進 に暴 遅 マ さ 7 れ た 法 秘 終 まら 8 る か た か んす 恋 な ~ え

正 山小瑞 野口松サ 田 正 啓 チ 玲 夫守榮二子子功子

★パークゴルフクラブ★ 11月の予定

・火曜クラブ(9時~) 8.22

・はとぽっぽ (13時~) 10.17.24

・あんず(9時~)

5. 12. 19. 26

カラオケ仲間

日時:11/19(土) 10:00~12:00 11/19(土) 13:00~15:00

11/26(土) 13:00~15:00

定員: 各15名(申込先着順) 申込: 11/1(火)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)