

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



初めて触る！スマートフォン体験講座

日時：12月2日（金）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・便利機能など
定員：15名（申込先着順）
申込：11月21日（月）より（電話可）
※貸出用スマホで操作します

無料

「クリスマス会」

世代間交流事業

日時：12月14日（水）14:00～15:00

場所：老人福祉センター 大広間
出演者：キッズシアターかみふうせん
内容：ペープサート劇、歌の絵本等
定員：30名（申込先着順）
申込：11月21日（月）より（電話可）

無料



珠算（そろばん）体験講座

日時：12月12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：11月21日（月）より（電話可）
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

手話講座

日時：12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：11月21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

すこやかマッサージ&ダンス

日時：12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：11月21日（月）より（電話可）

無料

クリスマスにちなんだ物を身に付けて来てください。なんでもOK！

再演「流行り歌ボックス」

日時：12月21日（水）14:00～15:00

場所：区民センター つるみ日建ホール
講師：濱田 百合子 先生
定員：100名（申込先着順）
持物：タオル、飲み物
申込：11月21日（月）より（電話可）

無料

膝痛 アロマストレッチ

日時：12月13日（火）13:30～15:00

場所：老人福祉センター 3F 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：11月21日（月）より（電話可）

無料

12月生まれのお誕生日撮影会

日時：12月23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
12月1日（木）より受付します

ストレッチ体操

世代間交流事業

日時：12月22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：11月21日（月）より（電話可）



要申込

頑張らないヨガ体操

日時：12月23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：11月21日（月）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：12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

有償ボランティア

日時：12月19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：11月21日（月）より（電話可）

エンジョイ体操

日時：12月3日（土）10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）

申込不要

無料

介護予防教室

◆高血圧について・シニアエクササイズ◆

日時：12月9日（金）9:45～10:30

場所：老人福祉センター 大広間
講師：鍵藪 正 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：11月21日（月）より（電話可）

無料

寝転びストレッチ

日時：12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：11月21日（月）より（電話可）



百歳体操

日時：1日（木）5日（月）8日（木）

13日（火）16日（金）19日（月）

24日（土）27日（火）

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：1日～13日分 11月22日（火）より
16日～27日分 12月8日（木）より

無料

ボランティアを募集します

つるみエンジョイセンターの運営に協力いただける方を募集します

事業計画企画ボランティア

令和5年度の事業（行事）計画の企画・提案をお願いいたします。募集人数：若干名

応募される方は窓口まで。【〆切り：12月2日（金）】
～皆様のご応募お待ちしております（^^）～

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

