

令和4年12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: 6912-3351 FAX: 6912-6130



## 賀春



鶴見区マスコットキャラクター  
つるりっぷ

### 健康講座 メンタルヘルスチェック

日時：1月20日(金) 13:30~14:30

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 担当職員

内容：心の元気をチェックしましょう！

定員：25名(申込先着順)

申込：12月20日(火)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

～(お守りうさぎ)～

日時：1月25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：橋 清子 先生

定員：15名(申込先着順)

費用：500円(材料費)

持物：ものさし・はさみ

申込：12月20日(火)より(電話不可)



### 手話講座

日時：1月10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：15名(申込先着順)

申込：12月20日(火)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：1月13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：12月20日(火)より(電話可)

無料

### いきいき百歳体操

～理学療法士によるアドバイス～

日時：1月31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：12月20日(火)より(電話可)

無料

### 包丁研ぎ

有償  
ボランティア

日時：1月16日(月) 13:30~15:30

場所：老人福祉センター 1階会議室

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：12月20日(火)より(電話可)

### ストレッチ体操

日時：1月5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：12月20日(火)より(電話可)



世代間  
交流事業

要申込

### 頑張らないヨガ体操

日時：1月27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：12月20日(火)より(電話可)

無料

### 場名時健康太極拳

日時：1月13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



世代間  
交流事業

申込不要

### エンジョイ体操

日時：1月21日(土) 28日(土)

10:00~ 11:00~

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

### 新春 囲碁・将棋大会

日時：1月17日(火) 10:00~

場所：老人福祉センター 3階

内容：囲碁：トーナメント戦 定員：32名

将棋：リーグ戦 定員：無制限

申込：囲碁・将棋コーナーで受付中

締め切り1月7日(土)まで

無料

### 介護予防教室

◆サクセスフルエイジング・シニアエクササイズ◆

日時：1月13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：12月20日(火)より(電話可)

無料

### 寝転びストレッチ

日時：1月11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：12月20日(火)より(電話可)



### 百歳体操

無料

日時：4日(水) 7日(土) 10日(火)

12日(木) 16日(月) 19日(木)

23日(月) 26日(木) 31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：4日~12日分 12月24日(土)より

16日~31日分 1月12日(木)より

### 1月生まれのお誕生日撮絵

日時：1月27日(金) 13:00~15:00

場所：老人福祉センター 1階講習室

お誕生日の方には来館か電話でお申込みください

1月4日(水)より受付します

無料

### クラブ・サークル代表者会議

日時：1月26日(木) 10:00~

場所：老人福祉センター 3階会議室

内容：今後について意見等をお聞かせください。

お忙しいところ恐れ入りますが代表者、世話人の方はお集まりください。

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

2023年

1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
1	2	3	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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(自主) 10:30 絵てがみA	10:00 民謡 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B
			14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		13:30 絵てがみB	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
8	9	10	11	12	13	14
休館日	成人の日	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 民謡(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	9:45 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1(1講)	10:00 カラオケ仲間
		13:00 詩吟2(1講) 13:30 手話講座		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 13:00 カラオケ仲間
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D				
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 新春囲碁将棋大会 10:00 茶道(午前)	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民謡 10:00 ボールペン字	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 茶道(午後) 13:00 詩吟2(自主)	13:00 ボランティア活動	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 健康講座(会2) メンタルヘルスチェック	13:00 カラオケ仲間
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D					
22	23	24	25	26	27	28
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 手づくり教室(自主)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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 エンジョイ体操
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 華道 13:00 詩吟2(自主)	12:30 玉梓大阪句会	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 お誕生日写真撮影 13:30 つるみLINE練習会	12:30 パソコン
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！！			【書き初め】 今年の抱負や目標 書いてみませんか！ 1/4(水)～1/14(土) まで開催中です。
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		【茨田浜第1老友会:辰巳 勝会長】 会員数:106名(男性38名・女性68名)	【茨田浜第2老友会:寺内 司会長】 会員数:82名(男性29名・女性53名)		
		14:00 百歳体操C(アドバイス) 15:00 百歳体操D	★毎週金曜日・月4回、百歳体操とおしゃべり会を行っています。 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 ◆			

川柳

天国は飛行機雲に乗って行く  
褒められてテキパキ掃除する夫  
寒柝は二名一組夜泣そば  
ほろ酔いセツト財布に良いがもの足りぬ  
運命がへそ曲げ走り四苦八苦  
追い越され改めて知る歩幅かな  
冬が来るまたポストまで遠くなる  
褒められることに慣れてる女如花

川端 山 山 正  
菅野 端 口 栗 小 口 岡 瑞  
野 日 美 山 小 口 岡 田 サ  
守 出 枝 功 松 正 田 玲 子 子  
夫 子 功 二 榮 子 子

★パークゴルフクラブ★  
1月の予定  
・火曜クラブ(9時～) 17. 24  
・はとぼっぼ(13時～) 5. 12. 19. 26  
・あんず(9時～) 7. 14. 21. 28

カラオケ仲間  
日時: 1/14(土) 10:00～12:00  
1/14(土) 13:00～15:00  
1/21(土) 13:00～15:00  
定員: 各15名(申込先着順)  
申込: 1/4(水)より(電話可)

令和5年度 クラブの継続希望調査について  
期間: 令和5年1月4日～1月31日の間  
各クラブの出席簿に継続希望調査票を添えています。  
★継続される方は、住所・電話番号を記入してください。  
★継続希望調査期間中に休まれた方は、事務局までお知らせください。

※市内在住の60歳以上の方ご利用いただけます。初めての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)