令和5年1月20日(毎月20日発行)

# **つるみエンジョイセンター**

(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



, オイルが付いてもいい 服装でお越しください

無料

※館内ではマスクを着用してください

日時:2月10日(金)

場 所:老人福祉センター 大広間

申込:1月20日(金)より(電話可)

場所:老人福祉センター 3階会議室

持物:フェイスタオル、バスタオル

申 込:1月20日(金)より(電話可)

定員:各30名(申込先着順)

持物:タオル、飲み物

講師:大倉恵子先生

飲み物

定員:25名(申込先着順)

①13:30~14:15 ②14:30~15:15

講師:藤村千惠子先生(FUN-BEAT DANCE SCHOOL 代表)

日時:2月21日(火)13:30~15:00

日時:2月16日(木)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:1月20日(金)より(電話可)

※貸出用スマホで操作します



無料

日時:2月7日(火)14:00~15:00

場 所: 老人福祉センター 3 階会議室

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:1月20日(金)より(電話可)

日 時:2月13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:1月20日(金)より(電話可)

※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

## フレイル予防の食生活

日時:2月8日(水)13:30~14:30

場所:老人福祉センター 3階会議室

内 容: フレイル予防のため日常の食事をチェッ

クする。

講 師:保健福祉センター 管理栄養士

定員:25名(申込先着順)

申 込:1月20日(金)より(電話可)

共 催:鶴見区老人クラブ連合会

日時:2月20日(月)13:30~15:30

日時:2月7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

申込:1月20日(金)より(電話可)

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:15名(申込先着順)

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:1月20日(金)より(電話可)

時:2月2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:1月20日(金)より(電話可)

要申込

日時:2月10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:1月20日(金)より(電話可)

日 時:2月24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:1月20日(金)より(電話可)

日 時:2月8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:1月20日(金)より(電話可)

日時:2月10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



交流事業

申込不要

日 時: 3日(金)6日(月) 9日(木)14日(火)16日(木) 20日(月)22日(水)27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)

2月1日(水)より受付します

申 込: 3日~14日分 1月23日(月)より

日時:2月4日(土)18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

日時:2月24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

★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

2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

		20207		2/11/11/5		-	181 Z			しの、十二、女子して		
		月		火		水		木		金		±
	<b>入利言な嵌入こず鉱田苔珠にへいて</b>					1		2		3		4
	令和5年度クラブ新規募集について				10:00	民 踊	10:30	ストレッチ体操	10:00	3B体操	10:00	民 謡
	期間:令和5年1月20日(金)~3月18日(土)							(区民センター)	10:00	詩 吟 1(自主)	10:00	エンジョイ体操
休	וויייייייייייייייייייייייייייייייייייי	① センター規定の申込用紙に必要事項を記入の							10:00	百歳体操A		
	① センター								10:30	絵てがみA		
館日									11:00	百歳体操B		
		停止しているクラン	• - >	す。	13:00	ボランティア			13:30	絵でがみB	12:30	パソコン
	詳しくは、 	お問い合わせくだ	さい。		14:00	ボールペン字			14:00	百歳体操C		
			<u> </u>						15:00	百歳体操D		11
5	10.00	6	10:00	7	0:00	8 5====================================	10.00	9	0:45	10		11
	10:00	百歳体操A	10:00	茶 道(午前)	9:30	寝転びストレッチ	10:00	書道	9:45	介護予防教室		
	11:00	百歳体操B			10:00	民踊	10:00	百歳体操A	10:00	太極拳		
休					10:00	オーブンホビー	11:00	百歳体操B	10:00	詩 吟 1 (1講)		
休館日	14:00	 百歳体操C	12:00	 茶 道(午後)	11:00	寝転びストレッチ	10:20		13:30	 つるみLINE練習会	建	国記念の日
Н	14:00 15:00	日成体操U 百歳体操D	13:00 13:00	余 垣 (千俊) 詩 吟 2 (1講)	13:30	フレイル予防の食生活	12:30 13:00	采風可芸 川 柳		フるみLINE練習会 こやかマッサージ(1)	-	
	15.00	日成件採り	13:30	- ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	i		14:00	川 柳 百歳体操C		こやかマッサージ (2)	-	
				<del></del>	1		15:00	日歳体操D	14.30 9	こやがくダケーシ(2)		
12		13	14.00	14		15	15.00	16		17		18
14		15	10:00	 百歳体操A	10.00 =		10:00	 百歳体操A	10:00	 3B体操	10:00	エンジョイ体操
			11:00	百歳体操B	10.00	ミンチ かい日羊 シチ	11:00	百歳体操B	10:00	まり 時 1 (1講)	10:00	エングラー体操 民謡
			11.00	日成件採り			11.00	日脉件深り	10.00	可 リンハ神	10.00	区吨
休												
館日	13:00	 着付け	13:00	 華 道	13:00	ボランティア	13:30	スマホ体験講座	<b></b>		12:30	パソコン
	13:30	そろばん教室	13:00	辛 <i>是</i> 詩 吟 2 (自主)	10.00	11,000 17	14:00	百歳体操C	1		13:00	ハンニン カラオケ仲間
	10100	C 2107 047 =	14:00	百歳体操C			15:00	百歳体操D				73 7 7 11 123
			15:00	百歳体操D			10100	ت الاقال				
19		20		21		22		23		24		25
	10:00	百歳体操A	10:00	茶 道(午前)	10:00	百歳体操A			10:00 ñ		10:00	カラオケ仲間
	11:00	百歳体操B			11:00	百歳体操B			11:00 л	真張らないヨガ体操(マット)	1	
休											1	
休館日	12:30	鶴見句会	13:00	詩 吟 2 (自主)	12:30	玉梓大阪句会	7	F皇誕生日	13:00	お誕生日写真撮影	13:00	カラオケ仲間
В	13:30	包丁研ぎ	13:00	茶 道(午後)	14:00	百歳体操C			13:30	つるみLINE練習会	1	
	14:00	百歳体操C	13:30	アロマストレッチ	15:00	百歳体操D						
	15:00	百歳体操D			<u> </u>				L			
26		27		28		老人クラ	ラブの元気は地域の元気!老人クラブに加入しましょう!!					
	10:00					【茨田南長寿会:辻野 悦郎会長】        【茨田西鶴友会:長谷						1
,.	11:00	百歳体操B	ā歳体操B			会員数:46名(男性12名・女性34名) 会員数:92名(男性34名・						I
休館					]	グランドゴルフを一緒				2回ペタンク、百歳体操、	ラシオ体技	をしています。
館日	14:00	百歳体操C	13:00	華道	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							
	15:00	百歳体操D			《 行事案内 》高齢者健康ウオーキング: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 ◆							

俳句

実き日にあれど退院間近なり を線に音ひとつなき寒夕焼 が一きに言の葉出づる年の朝 が子の鈴の緒引く手淑気満つ が子の鈴の緒引く手淑気満つ が子の鈴の緒引く手淑気満つ が子の針の出梢越えゆく鳥の群 七日粥小皿に小梅結び昆布

玉梓 句会 会 籍 見 句会 会 会 会 会 会

## ★パークゴルフクラブ★ 2月の予定

・火曜クラブ(9時~) 14.28

・はとぽっぽ (13時~) 2.9.16

·あんず(9時~) 4.

4. 18. 25

### カラオケ仲間

日時:2/18(土) 13:00~15:00 2/25(土) 10:00~12:00 2/25(土) 13:00~15:00

定員: 各15名(申込先着順) 申込: 2/1(水)より(電話可)