

# 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

2023  
2月

## 初めて触る!スマートフォン体験講座

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

## フレイル予防トレーニング

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)

無料

## 珠算(そろばん)体験講座

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

無料

## 健康講座 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

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:2月10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:1月20日(金)より(電話可)

無料

## 肩こり・首こり解消 アロマストレッチ

日時:2月21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:1月20日(金)より(電話可)

オイルが付いてもいい  
服装でお越しください

無料

## 手話講座

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  
定員:15名(申込先着順)  
申込:1月20日(金)より(電話可)

無料

## 包丁研ぎ

日時:2月20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:1月20日(金)より(電話可)

有償  
ボランティア

## ストレッチ体操

日時:2月2日(木)  
10:30~12:00

世代間  
交流事業

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

## 頑張らない!ヨガ体操

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)

無料

## 楊名時健康太極拳

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

世代間  
交流事業



申込不要

## エンジョイ体操

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

## 介護予防教室

◆尿失禁対策・シニアエクササイズ◆  
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)

無料

## 寝転びストレッチ

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)



## 百歳体操

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)  
申込:3日~14日分 1月23日(月)より  
16日~27日分 2月9日(木)より

無料

## 2月生まれのお誕生日撮影会

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  
2月1日(水)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

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

Calendar grid with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates. Includes event details like '令和5年度クラブ新規募集について' and '天皇誕生日'.

俳句 (Haikai) section with a yellow header and vertical columns of haikai poems and their authors.

★パークゴルフクラブ★ 2月の予定 (Park Golf Club February Schedule) listing dates and times for various club activities.

カラオケ仲間 (Karaoke Friends) section with dates and times for karaoke sessions.

※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)