

2023年

3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

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	◆ 鶴見区老人クラブ連合会 ◆ 加入を希望する方は、つるみエンジョイセンター内 区老連事務局までお願いします。 《 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)		1	2	3	4	
			10:00 民踊	10:00 書道	10:00 3B体操	10:00 民謡	
				10:30 ストレッチ体操 (区民センター)	10:00 詩吟1(自主)	10:00 エンジョイ体操	
			13:00 ボランティア 14:00 ボールペン字		10:00 百歳体操A 10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B		
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	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 民踊 10:00 オープンホビー体験講座 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	
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 詩吟2(1講) 13:30 手話講座	14:00 健康講座 (区民センター)	12:30 楽園句会 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	
12	13	14	15	16	17	18	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字		10:00 3B体操 10:00 詩吟1(1講) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民謡	
	13:00 着付け	13:00 華道 13:00 詩吟2(自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 ボランティア	14:00 はつらつ介護予防ダンス (区民センター)	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間	
19	20	21	22	23	24	25	
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	春分の日	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	
	12:30 鶴見句会		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	
	13:30 包丁研ぎ						
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D						
26	27	28	29	30	31		
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 茶道(午前)		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		消防訓練のお知らせ 3月29日(水) 10時~11時 来館の方は、ご協力 お願いします。	
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 華道 13:00 茶道(午後) 13:00 詩吟2(自主)		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D			

川柳

タイムカプセル十五の僕に逢う手紙
 日溜りに野良が居眠り何の夢
 春を待つ寒肥横取り庭の草
 まず減量ジムのメニューをチョイスする
 エネ資源狂気の国にある寒さ
 異次元の対策を訊く「永明」に
 置き去りにされて頭は空になる
 寒空に蠟梅香り春きざす

菅野 守
 岡田 玲子
 栗山 功
 山口 美枝子
 小松 啓二
 山口 正榮
 川端 日出夫
 正瑞 サチ子

★パークゴルフクラブ★
3月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 14. 28
- ・はとぼっぼ(13時~) 2. 9. 16. 23. 30
- ・あんず(9時~) 4. 11. 18. 25

カラオケ仲間

日時：3/11(土) 10:00~12:00
 3/11(土) 13:00~15:00
 3/18(土) 13:00~15:00

定員：各15名(申込先着順)
 申込：3/1(水)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)

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
3月

医師会連携健康講座

元気で長生きの秘訣

～お医者さんがホントに伝えたいこと～

日時：3月8日(水)
14:00～15:00

場所：区民センター 小ホール
講師：大阪鶴見ひなた内科・在宅クリニック
院長 川畑 仁貴氏

内容：お医者様に健康・長寿の秘訣を伝授いただく

定員：75名(申込先着順)
申込：2月20日(月)より(電話可)

無料

共催：一般社団法人 大阪市鶴見区医師会
鶴見区老人クラブ連合会

※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：3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：2月20日(月)より(電話可)

無料

はつらつ介護予防ダンス

日時：3月16日(木)
14:00～15:30

場所：区民センター つるみ日建ホール
講師：一般社団法人 ダンス教育復興連盟 JDAC
定員：100名(申込先着順)
持物：飲み物、タオル
申込：2月20日(月)より(電話可)

無料

包丁研ぎ

有償
ボランティア

日時：3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
※ 刃の欠け、錆がひどい場合は別途費用がかかる場合があります。

申込：2月20日(月)より(電話可)

オープンホビー体験講座

日時：3月8日(水)10:00～12:00

場所：老人福祉センター 1階講習室
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) 当日お支払いください

武者人形

ストレッチ体操

世代間
交流事業

日時：3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：2月20日(月)より(電話可)
※どなたでも参加できます



要申込

頑張らない! ヨガ体操

日時：3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：2月20日(月)より(電話可)

無料

場名時健康太極拳

日時：3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：3月4日(土) 25日(土)
10:00～ 11:00～

場所：老人福祉センター大広間 定員：20名
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

申込不要

無料

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

介護予防教室

◆認知症予防・シニアエクササイズ◆

日時：3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：2月20日(月)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：3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：2月20日(月)より(電話可)



百歳体操

無料

日時：3日(金) 6日(月) 9日(木)
14日(火) 17日(金) 20日(月)
23日(木) 27日(月) 30日(木)

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 2月22日(水)より
17日～30日分 3月9日(木)より

3月生まれのお誕生日撮影会

日時：3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
3月1日(水)より受付します

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。

本格ヨガ体験講座
鶴見北地域：3月3日(金) 13:30～14:30
申込：鶴見北公民館 つなげ隊6915-1151
茨田地域：3月13日(月) ①13:30～ ②14:30～
申込：茨田福祉会館 つなげ隊6912-5900
問合せ：老人福祉センター

無料

手づくり教室

とっても
可愛いですよ♡

～和傘のキーホルダー～

日時：3月22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：はさみ(布・紙用)
申込：2月20日(月)より(電話不可)



手話講座

日時：3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：2月20日(月)より(電話可)

無料