

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



フレイル予防トレーニング

日時: 4月26日(水) 14:00~15:00

場所: 老人福祉センター 大広間

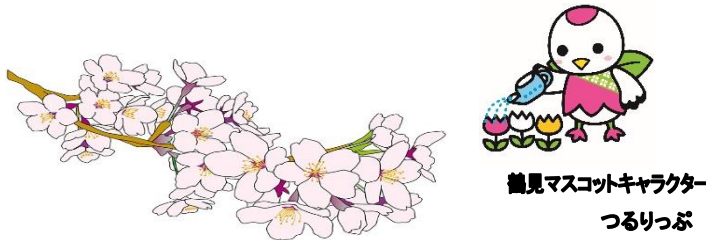
講師: 石田 忍 先生

定員: 30名(申込先着順)

持物: タオル、飲み物

申込: 3月20日(月)より(電話可)

無料



鶴見マスコットキャラクター つるりっぷ

すこやかマッサージ&ダンス

日時: 4月14日(金)

① 13:30~14:15 ② 14:30~15:15

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: 3月20日(月)より(電話可)

無料

アロマストレッチ

~アロマde脳トレステップ&足首・ふくらはぎほぐし~

日時: 4月18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

内容: 脳トレダンス、ストレッチ、体の不調を回復する体操

定員: 25名(申込先着順)

持物: タオル、バスタオル、飲み物

申込: 3月20日(月)より(電話可)

無料

オイルが付いてもいい
服装でお越しください

手話講座

日時: 4月4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: 3月20日(月)より(電話可)

無料

4月生まれのお誕生日撮影会

日時: 4月28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

4月1日(土)より受付します

ストレッチ体操

日時: 4月6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: 3月20日(月)より(電話可)

※どなたでも参加できます

世代間
交流事業

要申込



頑張らない! ヨガ体操

日時: 4月28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: タオル、飲み物(いす)

バスタオル、タオル、飲み物(マット)

申込: 3月20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: 4月14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

日時: 4月17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: 3月20日(月)より(電話可)

有償
ボランティア

介護予防教室

◆リハビリの重要性・シニアエクササイズ◆

日時: 4月14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: 3月20日(月)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時: 4月12日(水)

① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00

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: 3月20日(月)より(電話可)



百歳体操

日時: 3日(月) 7日(金) 11日(火)
13日(木) 17日(月) 20日(木)
25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: 3日~13日分 3月27日(月)より

17日~25日分 4月11日(火)より

無料

エンジョイ体操

日時: 4月1日(土) 22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

日	月	火	水	木	金	土
						1
						10:00 エンジョイ体操 10:00 民謡
2	3	4	5	6	7	8
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 民謡	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 10:00 百歳体操A 10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B	
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 詩吟2 13:00 茶道(午後) 13:30 手話講座	13:00 ボランティア		13:30 絵てがみB 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
9	10	11	12	13	14	15
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 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	10:00 民謡
	13:00 着付け 13:30 そろばん教室	13:00 華道 13:00 詩吟2 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	14:00 ポールペン字	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)	13:00 カラオケ仲間
16	17	18	19	20	21	22
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 民謡 10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 3B体操 10:00 詩吟1	10:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会 13:30 包丁研ぎ	13:00 詩吟2 13:00 茶道(午後) 13:30 アロマストレッチ	13:00 ボランティア	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		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					
23	24	25	26	27	28	29
休館日		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)	昭和の日
		13:00 華道 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 玉梓大阪句会 14:00 フレイル予防トレーニング	13:30 音楽レクリエーション	13:00 お誕生日写真撮影 13:30 つるみLINE練習会	
30						
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(鶴見緑地大噴水前9:00集合)		★クラブ会員募集中★ 興味のあるクラブに一度見学に来ませんか? 和気あいあいと楽しいクラブです。 お気軽にどうぞ!		 	

俳句

人待てばヘッドライトに春の雪
花筏ゆられて今日は何処に着く
木の芽風雲押し開き空青し
父が飾り父が最初の雛の客
青天や十五の君へ春来たる
春満月今日一日を無事に終へ
料峭や取り残されし戦の子
十分も歩けば緑地梅光る
先づ一輪咲きし天満の梅香る

鶴見句会 鶴見句会 鶴見句会
楽園句会 楽園句会 楽園句会
玉梓句会 玉梓句会 玉梓句会
吉江潤二 安保美恵子 黒田淑子 岡田勉 真木美津子 井上恵美子 神保紘子 中島みち枝 阪井京子

★パークゴルフクラブ★ 4月の予定

- ・火曜クラブ(9時～) 11. 25
- ・はとぼつぼ(13時～) 6. 13. 20. 27
- ・あんず(9時～) 1. 8. 15. 22

カラオケ仲間

日時：4/ 8(土) 13:00～15:00
4/15(土) 13:00～15:00
4/22(土) 13:00～15:00
定員：各15名(申込先着順)
申込：4/1(土)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)