

# 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



★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

## フレイル予防トレーニング

日時:5月24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:4月20日(木)より(電話可)

無料

## はつらつ介護予防ダンス

日時:5月16日(火)10:00~11:00

場所:老人福祉センター 3階会議室

講師:一般社団法人 ダンス教育復興連盟 JDAC

定員:30名(申込先着順)

持物:飲み物、タオル

申込:4月20日(木)より(電話可)

無料

## 手話講座

日時:5月2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

内容:簡単な手話を学ぶ

定員:15名(申込先着順)

申込:4月20日(木)より(電話可)

無料

## 手づくり教室

～リールにデコレーション～

日時:5月24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:橘 清子 先生

定員:15名(申込先着順)

費用:500円(材料費)

持物:ピンセット

申込:4月20日(木)より(電話不可)



## すこやかマッサージ&ダンス

日時:5月12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:4月20日(木)より(電話可)

無料

## 初めて触る!スマートフォン体験講座

日時:5月19日(金)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:4月20日(木)より(電話可)

※貸出用スマホで操作します

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:5月23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:4月20日(木)より(電話可)

無料

## 5月生まれのお誕生日撮影会

日時:5月26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

5月1日(月)より受付します

お待たせいたしました!6月より再開

「お誕生日会」6月23日(金)

(詳細は6月号センターだよりにて)

## ストレッチ体操

世代間  
交流事業

日時:5月11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:4月20日(木)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:5月26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:4月20日(木)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:5月12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

有償  
ボランティア

日時:5月15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:4月20日(木)より(電話可)

## ボランティア募集

「みんなで歌う童謡・唱歌」

「プチカフェ」

再開間近にあたりボランティアをしていただける方を募集  
します。詳しくは事務所にて。

## 介護予防教室

◆脳血管疾患・シニアエクササイズ◆

日時:5月12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:4月20日(木)より(電話可)

無料

## 寝転びストレッチ

日時:5月10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:4月20日(木)より(電話可)



## 百歳体操

無料

日時:6日(土) 9日(火) 15日(月)

18日(木) 23日(火)

25日(木) 29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:6日~15日分 4月25日(火)より

18日~29日分 5月9日(火)より

申込不要

## エンジョイ体操

無料

日時:5月13日(土) 27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

2023年

5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
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前)	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	10:00 民謡
		13:00 詩吟2(1講)				10:00 百歳体操A
		13:00 茶道(午後)				11:00 百歳体操B
		13:30 手話講座				14:00 百歳体操C
						15:00 百歳体操D
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 カラオケB	10:00 百歳体操A	9:30 寝転びストレッチ	10:00 書道	9:45 介護予防教室	10:00 エンジョイ体操
		11:00 百歳体操B	10:00 オープンホビー	10:30 ストレッチ体操 (区民センター)	10:00 太極拳	
			10:00 民謡(会2)		10:00 詩吟1(自主)	
	13:00 着付け	13:00 華道	13:00 オカリナつるみ	12:30 楽園句会	13:30 つるみLINE練習会	12:30 パソコン
		13:00 詩吟2(自主)		13:00 川柳	13:30 すこやかマッサージ(1)	13:00 カラオケ仲間
		14:00 百歳体操C			14:30 すこやかマッサージ(2)	
		15:00 百歳体操D				
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00 百歳体操A	10:00 茶道(午前)	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	10:00 百歳体操A	10:00 3B体操	10:00 民謡
	11:00 百歳体操B	10:00 はつらつ介護予防ダンス	10:00 民謡	11:00 百歳体操B	10:00 詩吟1(自主)	
	12:30 鶴見句会	13:00 茶道(午後)	13:00 ボランティア	14:00 百歳体操C	10:30 絵てがみA	13:00 カラオケ仲間
	13:30 包丁研ぎ	13:00 詩吟2(自主)	13:00 オカリナつるみ	15:00 百歳体操D	13:30 絵てがみB	
	14:00 百歳体操C		14:00 ボールペン字		13:30 スマホ体験講座	
15:00 百歳体操D						
21	22	23	24	25	26	27
休館日		10:00 百歳体操A	10:00 民謡	10:00 百歳体操A	10:00 3B体操	
		11:00 百歳体操B	10:00 手づくり教室(自主)	11:00 百歳体操B	10:00 頑張らないヨガ体操(いす)	10:00 エンジョイ体操
					10:00 詩吟1(自主)	
					11:00 頑張らないヨガ体操(マット)	
			13:00 華道	12:30 玉梓大阪句会	14:00 百歳体操C	13:00 お誕生日写真撮影
		14:00 百歳体操C(アドバイス)	14:00 フレイル予防トレーニング	15:00 百歳体操D	13:30 つるみLINE練習会	13:00 カラオケ仲間
		15:00 百歳体操D				
28	29	30	31	<div data-bbox="1359 1516 1852 1570" data-label="Section-Header"> <p>避難確保訓練のお知らせ</p> </div> <div data-bbox="1314 1589 1863 1686" data-label="Text"> <p>5月31日(水) 10時~11時 来館の方は、ご協力お願いします。</p> </div> <div data-bbox="1988 1512 2181 1690" data-label="Image"> </div>		
休館日	10:00 百歳体操A	9:30 バンパー館長杯	10:00 避難確保訓練			
	11:00 百歳体操B					
	14:00 百歳体操C					
	15:00 百歳体操D					

# 川柳

傷心も希望も運ぶ夜行バス  
ドローン便荷も夢も運びます  
荷作り終えて孫も卒業旅立つ日  
郷土便甸のニュースと温もりを  
グータッチそろそろパーに衣替え  
ぶつかった弾みで裏返る答え  
反省はたとありませ窓の月  
モカ香る窓辺によりて君を待つ

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

◆ 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(鶴見緑地南西入口9:00集合)  
★ウォーキング終了後ペタンクの体験会をします。  
ペタンクの参加だけでも出来るので10時15分頃に緑地南西入口に来て下さい。

『 バンパー館長杯 』

日時:5月30日(火) 9:30~  
場所:老人福祉センターバンパー室  
申込:バンパー室にて受付中



★パークゴルフクラブ★  
5月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 9. 23
- ・はとぼつぼ(13時~) 11. 18. 25
- ・あんず(9時~) 6. 13. 20. 27

※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)