

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



施設見学会 大阪くらしの今昔館

日時:6月30日(金)10:30~12:30

行先：大阪くらしの今昔館
大阪市北区天神橋6-4-20
集合場所：大阪メトロ鶴見緑地線 横堤駅
集合時間：9時30分 出発9時48分
定員：20名(申込先着順)
入場料：市内65歳以上の方は無料
以外の方は700円 終了後現地解散
参加費：30円(保険料)
※交通費は各自でお願いいたします。
申込：5月20日(土)より(電話可)

フレイル予防トレーニング

日時:6月28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：35名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：5月20日(土)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&腰痛・筋膜リリース~

日時:6月20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：30名(申込先着順)
持物：タオル、バスタオル、飲み物
申込：5月20日(土)より(電話可)

無料

包丁研ぎ

有償ボランティア

日時:6月19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：5月20日(土)より(電話可)

すこやかマッサージ&ダンス

日時:6月9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35名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：5月20日(土)より(電話可)

無料

健康講座 熱中症と食中毒

日時:6月16日(金)13:30~14:30

場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：鶴見区役所 保健福祉センター担当職員
定員：35名(申込先着順)
申込：5月20日(土)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

鶴見句会オープン講座

世代間交流事業

日時:6月14日(水)13:00~15:00

場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：日本俳句協会会員(神田さん・吉江さん)
内容：初心者にも俳句の楽しさを学んでいただく
定員：20名(申込先着順)※どなたでも参加できます
申込：5月20日(土)より(電話可)

無料

手話講座

日時:6月6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：20名(申込先着順)
申込：5月20日(土)より(電話可)

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時:6月12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：5月20日(土)より(電話可)
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

おまたせしました！ みんなで唄う童謡・唱歌



日時:6月29日(木)10:30~12:00

場所：区民センター つるみ日建ホール
講師：筒井 幹夫先生(歌唱指導)
一ノ瀬 美貴子先生(ピアノ伴奏)

世代間交流事業

定員：600名(申込先着順)費用：100円

※どなたでも参加できます

※ピンク・青・黄の冊子をお持ちください

申込不要

ストレッチ体操

日時:6月1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：5月20日(土)より(電話可)

世代間交流事業

要申込

※どなたでも参加できます

頑張らない！ヨガ体操

日時:6月23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35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：5月20日(土)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:6月9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：25名(先着順)
費用：300円
持物：タオル、飲み物

申込不要

世代間交流事業

※どなたでも参加できます

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

介護予防教室

◆転倒予防・シニアエクササイズ◆

日時:6月9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：35名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：5月20日(土)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時:6月14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25名(申込先着順)
費用：300円
持物：タオル、飲み物
申込：5月20日(土)より(電話可)



百歳体操

無料

日時:2日(金)8日(木)13日(火)
15日(木)19日(月)

22日(木) 27日(火) 30日(金)
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35名(申込先着順)
申込：2日~15日分 5月25日(木)より
19日~30日分 6月13日(火)より

エンジョイ体操

日時:6月3日(土)10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

無料

6月生まれのお誕生日会

日時:6月23日(金)13:00~15:00

場所：老人福祉センター 大広間
お誕生日の方は写真をプレゼントします。
お誕生日月の方は来館か電話でお申込みください
6月1日(木)より受付します
お祝い演芸のかたは事務所にて受付。

無料

2023年

6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
			★ 民謡発表会 ★ 日時：6月17日(土) 10時～12時 場所：センター広間 民謡クラブ発表会を開催いたします。 皆さんお越しください。	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 13:30 絵てがみB 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操
4	5	6	7	8	9	10
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前) 13:00 詩吟2(1講) 13:00 茶道(午後) 13:30 手話講座	10:00 民踊 13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ 14:00 ボールペン字	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 楽園句会 13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	9:45 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1 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)	10:00 エンジョイ体操 12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
11	12	13	14	15	16	17
休館日	10:00 カラオケB 13:00 着付け(1講) 13:30 そろばん教室	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 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	9:30 寝転びストレッチ 10:00 オープンホビー 10:00 民踊(会2) 11:00 寝転びストレッチ 13:00 鶴見句会オープン講座	9:30 館長杯卓球大会 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 3B体操 10:00 詩吟1 13:30 健康講座「熱中症と食中毒」	10:00 民謡発表会 13:00 カラオケ仲間
18	19	20	21	22	23	24
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 鶴見句会 13:30 包丁研ぎ 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 茶道(午前) 13:00 詩吟2(1講) 13:00 茶道(午後) 13:30 アロマストレッチ	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民踊 13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	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) 13:00 お誕生日会 13:30 つるみLINE練習会	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
25	26	27	28	29	30	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 華道 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		10:30 みんなで唄う童謡・唱歌 (区民センター) 12:30 玉梓大阪句会 14:00 フレイル予防トレーニング	9:30 くらしの今昔館見学会 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	4月より新職員として 今浦正美さんが 就任されました。 利用者の皆さん よろしくお願いします。

俳句

聖五月戦禍おさまる気配無く
 えご咲けば風が揺らしにやってくる
 春は行く地球波風立つままに
 くつきりと山の迫りて夏来たる
 首伸ばす亀に騒ぐ子夏きざす
 ホームラン兜飾って待つベンチ
 気温差に傷跡痛し夏の暮
 五月雨や旅の疲れの残る朝
 風薫る人の途切れぬ渡月橋
 玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 楽園句会
 楽園句会
 楽園句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 神田昭次
 井上恵美子
 吉江潤二
 岡田勉
 東野喜代美
 安保美恵子
 坂下典子
 中島みちえ
 神保紘子

★パークゴルフクラブ★ 6月の予定

- ・火曜クラブ(9時～) 13. 27
- ・はとぼつぽ(13時～) 1. 8. 15. 22. 29
- ・あんず(9時～) 3. 10. 17. 24

※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)