

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



はつらつ介護予防ダンス

日時：7月4日(火) 10:00~11:00
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：藤原 萌衣 先生 (JDAC 認定講師) 他
内容：リズムに合わせて体を動かす有酸素運動
定員：35名 (申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：6月20日(火)より(電話可)

無料

盆踊り大会

みんなで楽しく踊りましょう!

日時：7月12日(水) 13:00~15:00
場所：老人福祉センター 大広間
講師：玄 さが子先生 民踊クラブの皆さん
定員：60名 (申込先着順)
申込：6月20日(火)より(電話可)

無料

フレイル予防トレーニング

日時：7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：35名 (申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：6月20日(火)より(電話可)

無料

手づくり教室 ミニポーチ(パネロ金)

日時：7月26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：糸(50番、白) 針、指抜き、ハサミ、ものさし、えんぴつ
申込：6月20日(火)より(電話可)



スマホ体験講座 ~LINEとスマホ決済を活用しよう~

日時：7月21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：LINEの使い方、スマホ決済について学ぶ。
定員：15名 (申込先着順)
申込：6月20日(火)より(電話可)
※貸出用スマホで操作します

無料

プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

7月5日(水) 10:00~15:00 (大広間)
飲み物：各種100円 (お菓子付) 申込不要
アトラクション 13:00~
コーラス アンサンブルつるみのみなさん

申込不要

すこやかマッサージ&ダンス

日時：7月14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：6月20日(火)より(電話可)

無料

結核健診(講話と健診)

日時：7月6日(木) 14:00~16:00

場所：老人福祉センター 大広間
講師：大阪市保健所 感染症対策課職員
定員：20名 (申込先着順)
申込：6月20日(火)より(電話可)

無料

鶴見句会オープン講座

日時：7月20日(木) 13:00~15:00
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：日本俳人協会会員 (神田さん・吉江さん)
内容：初心者には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：6月20日(火)より(電話可)

無料

手話講座

日時：7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
内容：簡単な手話を学ぶ
定員：20名 (申込先着順)
申込：6月20日(火)より(電話可)

無料

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：7月27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)
定員：600名 (先着順) 費用：100円 申込不要
※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

世代間交流事業

申込不要

ストレッチ体操

日時：7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 (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

頑張らない! ヨガ体操

日時：7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：6月20日(火)より(電話可)
※ヨガはどちらか1つお申込みください

楊名時健康太極拳

日時：7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：25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

申込不要

世代間交流事業

包丁研ぎ

日時：7月10日(月) 13:30~15:30

場所：老人福祉センター 1階会議室
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：6月20日(火)より(電話可)

有償ボランティア

介護予防教室

◆栄養について・シニアエクササイズ◆

日時：7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：35名 (申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：6月20日(火)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：7月12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：6月20日(火)より(電話可)



百歳体操

日時：7日(金) 11日(火)
13日(木) 20日(木)
22日(土) 25日(火) 29日(土)
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：7日~13日分 6月27日(火)より
20日~29日分 7月11日(火)より

無料

エンジョイ体操

日時：7月1日(土) 15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

7月生まれのお誕生日会

日時：7月28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。
お誕生日の方は来館か電話でお申込みください
7月1日(土)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

★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	
		カラオケ仲間 日時:7/1(土) 13:00~15:00 7/8(土) 13:00~15:00 7/15(土) 13:00~15:00 定員:15名(先着順)月2回申込可 申込:6/20(火)より(電話可)		【一緒に飾ろう!セタまつり】 期間:6月20日(火)~7月7日(金) 場所:老人福祉センター 内容:願いを込めてみんなで飾りましょう! ★短冊・こより・折り紙は、事務所で用意してます。		10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操 13:00 カラオケ仲間	
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前) 10:00 はつらつ介護予防ダンス	10:00 民踊	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		
		13:00 詩吟2 13:00 茶道(午後) 13:30 手話講座	10:00 プチカフェ(大広間)	14:00 結核健診	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	
			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				
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	10:00 カラオケB	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 民踊(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 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操	
	12:30 鶴見句会 13:00 着付け 13:30 包丁研ぎ	13:00 華道 13:00 詩吟2 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 盆踊り大会	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	海の日	10:00 茶道(午前) 13:00 詩吟2 13:00 茶道(午後)	10:00 民踊 10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 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 13:00 鶴見句会オープン講座 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 スマホ体験講座	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 パソコン 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 手づくり教室(自主)	10:30 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター)	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 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	12:30 玉梓大阪句会 14:00 フレイル予防トレーニング		13:00 お誕生日会 13:30 つるみLINE練習会	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	
30	31	◆ 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)			◆ 鶴見区老人クラブフォークダンス部 ◆ 毎月第2・4金曜日(老人福祉センター会議室) 時間13:30~15:30 興味のある方一度見学に来ませんか?		

川柳

デフォルトを睨みながらの我が余世
マイナンバー光と影がけんかする
代掻きの棚田に光る朧月
むし暑いむぎ茶ゴクゴク一気飲み
五十三次ひかりに乗れば三時間
光浴び明日をみている山法師
中辛のタレで噂を漬けておく
コップ酒ぶらり過去へと泌みわたる

菅野 守
川端日出夫
正瑞サチ子
小松啓二
山口美枝子
岡田玲子
栗山 功
山口正榮

★パークゴルフクラブ★ 7月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 11.25
- ・はとぼつぽ(13時~) 休み
- ・あんず(9時~) 1. 8. 15. 22.29

※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)