

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



いきいき百歳体操

～理学療法士によるアドバイス～

日時：8月22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：35名(申込先着順)

申込：7月20日(木)より(電話可)

無料

フレイル予防トレーニング

日時：8月23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：7月20日(木)より(電話可)

無料

アロマストレッチ

～股関節をゆるめてもも痩せ～

日時：8月9日(水) 13:30～15:00

場所：老人福祉センター 大広間

講師：大倉 恵子 先生

定員：30名(申込先着順)

持物：タオル、バスタオル、飲み物

申込：7月20日(木)より(電話可)

無料

初心者パソコン教室

YouTube 検索・閲覧方法
Word でチラシを作ってみよう!

日時：8月16日(水) 18日(金)

A 13:00～14:15 B 14:45～16:00

場所：老人福祉センター 3階自主活動室

講師：安田 忍 先生 定員：各5名(申込先着順)

対象：ローマ字打ちができる方、両日参加できる方

申込：7月20日(木)より(電話可)

無料

包丁研ぎ

日時：8月21日(月) 13:30～15:30

場所：老人福祉センター 1階会議室

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：7月20日(木)より(電話可)

有償
ボランティア

すこやかマッサージ&ダンス

日時：8月4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：7月20日(木)より(電話可)

無料

納涼カラオケ大会

DAMによる採点!

日時：8月30日(水) 13:30～15:30

場所：老人福祉センター 大広間

定員：14名(申込先着順) (男女各7名)

申込：7月20日(木)より(電話可)

※観覧者30名(申込不要)

無料

鶴見句会オープン講座

日時：8月17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

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：7月20日(木)より(電話可)

無料

手話講座

日時：8月1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：7月20日(木)より(電話可)

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時：8月28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：7月20日(木)より(電話可)

※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：8月24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

※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：8月3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：8月25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：7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：8月18日(金) 10:00～11:30

場所：老人福祉センター 大広間

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

世代間
交流事業

申込不要

8月生まれのお誕生日会

日時：8月25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が電話でお申込みください

8月1日(火)より受付します

お祝い演奏のかたは事務所にて受付。

無料

プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

皆様のお越しをお待ちしております

8月2日(水) 10:00～15:00 (大広間)

飲み物：各種100円(お菓子付)

アトラクション 13:00～14:00

1部 鶴見緑地公園音楽愛好会(歌唱、アコーディオン演奏)

2部 ライク(テナーサックス演奏)

介護予防教室

◆免疫について・シニアエクササイズ◆

日時：8月4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：7月20日(木)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：8月23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：7月20日(木)より(電話可)

無料

百歳体操

日時：1日(火) 5日(土) 8日(火)

10日(木) 15日(火) 17日(木)

22日(火) 29日(火) 31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35名(申込先着順)

申込：1日～15日分 7月25日(火)より

17日～31日分 8月10日(木)より

申込不要

エンジョイ体操

無料

日時：8月12日(土) 19日(土)

10:00～ 11:00～

場所：老人福祉センター大広間

定員：20名(先着順)

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

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

2023年

8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 | |
|--|---------------------------------|---|------------------------------------|--|--|---|--|
| 熱中症にご注意ください！ こまめに水分補給をしましょう。  | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | 10:00 民踊 | 10:00 書道 | 9:45 介護予防教室 | 10:00 民謡 | |
| | | 13:30 手話講座 | 10:00 プチカフェ(大広間) | 10:30 ストレッチ体操 (区民センター) | 10:00 3B体操 | 10:00 百歳体操A | |
| | | 13:00 詩吟2 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D | | | 10:00 詩吟1 10:30 絵てがみA | 11:00 百歳体操B | |
| | | | 13:00 ボランティア 14:00 ボールペン字 | | 13:30 絵てがみB | 14:00 百歳体操C | |
| | | | | | 13:30 すこやかマッサージ(1) 14:30 すこやかマッサージ(2) | 15:00 百歳体操D | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 休館日 | 10:00 カラオケA | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | 10:00 オープンホビー 10:00 民踊 | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | 山の日 | 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操 | |
| | | 13:00 華道 13:00 詩吟2 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D | 13:30 アロマストレッチ | 13:00 川柳 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 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 18 | 19 |
| 休館日 | 10:00 カラオケB | 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 百歳体操A 11:00 百歳体操B | | 10:00 太極拳(広) 10:00 3B体操 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 |
| | | 13:00 詩吟2(自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D | 13:00 初心者パソコン教室 14:45 初心者パソコン教室 | 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 | 13:00 初心者パソコン教室 14:45 初心者パソコン教室 | 13:00 カラオケ仲間 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| 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 11:00 寝転びストレッチ | 10:30 みんなで唄う童謡・唱歌 (区民センター) | 10:00 詩吟1 | | |
| | 13:00 着付け(1講) 13:30 包丁研ぎ(1会) | 13:00 華道 14:00 百歳体操C(アドバイス) 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 | | 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) | 12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間 | |
| | | | | | 13:00 お誕生日会 13:30 つるみLINE練習会 | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 【お知らせ】 10月4日(水)に「フリーマーケット&バザー」を予定しています。 9月にフリーマーケット出店者の募集をします。 またバザー品の寄付は、随時事務所で受け付けます。 いずれも未使用のものとお願いいたします。  | | |
| 休館日 | | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | | | |
| | 13:30 そろばん教室 | 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D | 13:30 納涼カラオケ大会 | 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D | | | |

俳句

目覚むれば百合の香強き中にゐて
 風入れて母の箆笥の単帯
 紫陽花に埋もれて出合ふ地蔵かな
 蝸牛読経ききつつ育ちをり
 蓮咲いて緑地向かふ老二人
 雲の影映して碧き夏の湖
 一盛の皿に鎮座のさくらんぼ
 迷ひをり扇子と団扇どちらかと
 箸置はガラスの金魚夏料理

玉梓句会 高橋智代
 玉梓句会 高見京子
 玉梓句会 串田洋子
 楽園句会 畑麗子
 楽園句会 真木美津子
 楽園句会 辻知彩恵
 鶴見句会 渡辺八重子
 鶴見句会 小林潤子
 鶴見句会 五十君みち子

★パークゴルフクラブ★
 8月の予定

- ・火曜クラブ(9時～) 8.22
- ・はとぼつぼ(13時～) 休み
- ・あんず(9時～) 5.12.19.26

※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)