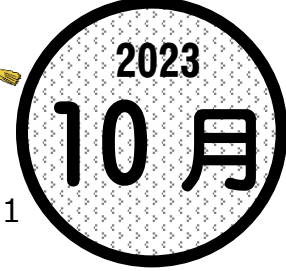


つるみエンジョイセンターだより

(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



秋の遠足

～和歌山 豪華ランチと寺城巡り～

日時 10月31日(火) 集合時間：8時45分(時間厳守)
出発時間：午前9時00分(雨天決行)
解散予定：午後5時00分ごろ
参加費：5,600円(昼食付) 保険代30円
定員：94名(申込先着順)
対象：利用証お持ちの方



申込：10月10日(火) 9時30分より
申込書・参加費・保険代を添えてお釣りのないよう
に申込みください。(バスの座席は申込時に決めます)
★参加費と保険代は別々にご用意願います。

★行程★

出発→「和歌山城」→「OTERA MAE ANCHIN 昼食」
→「道成寺」→「黒潮市場」→「帰着」

※申込当日は近隣のご迷惑になるため朝早くから並ばないようお願いいたします。申込書はセンターにあります。

はつらつ介護予防ダンス

日時：10月3日(火) 10:00～11:00
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：福山 智子 先生(JDAC認定講師)
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：9月20日(水)より(電話可)

無料

フレイル予防トレーニング

日時：10月25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：40名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：9月20日(水)より(電話可)

無料

手話講座

日時：10月3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：9月20日(水)より(電話可)

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

プチカフェ

同時開催

ボランティアの皆さんと開店します
フリーマーケット&バザー
利用者さんの手づくり品など販売いたします。

増健コーナーでは「脳年齢測定」を実施します。10:00～12:00

10月4日(水) 10:00～15:00

飲み物：各種100円(お菓子付)
アトラクション：カラオケ喫茶
1部 10:30～ 受付 10:00～
2部 13:00～ 受付 12:30～
各10名(当日申込先着順)

皆様のお越しをお待ちしております(^^)

アロマストレッチ

～アロマde脳トレステップ 肩こり・首こり解消～

日時：10月17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
定員：30名(申込先着順)
持物：タオル、バスタオル、飲み物
申込：9月20日(水)より(電話可)

無料

すこやかマッサージ&ダンス

日時：10月13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：9月20日(水)より(電話可)

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時：10月2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：9月20日(水)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：10月26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：400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

申込不要

ストレッチ体操

日時：10月5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

世代間
交流事業

申込不要

※どなたでも参加できます

頑張らない! ヨガ体操

日時：10月27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：9月20日(水)より(電話可)
※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

場名時健康太極拳

日時：10月13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

世代間
交流事業

申込不要

包丁研ぎ

日時：10月16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：9月20日(水)より(電話可)

有償
ボランティア

介護予防教室

◆肺炎予防・シニアエクササイズ◆

日時：10月13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：9月20日(水)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：10月11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：9月20日(水)より(電話可)

百歳体操

日時：6日(金) 12日(木) 17日(火)

19日(木) 24日(火)

28日(土) 30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35名(申込先着順)
申込：6日～17日分 9月25日(月)より
19日～30日分 10月6日(金)より

無料

エンジョイ体操

日時：10月7日(土) 21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

無料

10月生まれのお誕生日会

日時：10月27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
10月2日(月)より受付します
お祝い演芸のかたは事務所に受付。

無料

おしえて! PC・タブレット

日時：10月18日(水) 10:00～12:00

場所：老人福祉センター 1階講習室
講師：松尾 好晃さん ※パソコンは持参ください
内容：わからない事などお気軽に質問ください
定員：10名(申込先着順)
申込：9月20日(水)より(電話可)

無料

2023年

10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	
1	2	3	4	5	6	7	
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 プチカフェ・バザー	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	10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操	
	13:30 そろばん教室	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 13:00 オカリナつるみ	13:30 絵てがみB 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間	
8	9	10	11	12	13	14	
休館日	スポーツの日	9:30 遠足申込	9:30 寝転びストレッチ 10:00 オープンホビー 10:00 民踊 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	9:30 電気点検(停電)	
		13:00 華道 13:00 詩吟2(自主)		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)	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間	
15	16	17	18	19	20	21	
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 民踊 10:00 おしえて!PC・タブレット	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(1講)	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 詩吟2(自主) 13:30 アロマストレッチ	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	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		13:00 カラオケ仲間	
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D					
22	23	24	25	26	27	28	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民踊(広)	10:00 民踊(広) 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	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	
29	30	31	[停電のお知らせ] 10月14日(土) 9:30~12:00 電気点検のため 停電します。 ご了承ください。		[趣味の作品展] 11月15日(水)9:10~16:30・11月16日(木)9:10~15:00 ★ 作品募集中 ★ 作品展の申込みは、10月31日(火)までです。 11月14日(火)に作品の持ち込みが困難な方は、事務所までご相談ください。		
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:00 遠足					
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D						

俳句

水注ぐ朝の草間に秋の蝶
盆の僧バイクを駆ける朝かな
梨をむく夫の遺影の前でむく
秋風鈴かすかに揺る庭の草
居なからに庭ながむれば萩そよぐ
新涼や雀の啜へてゆきしもの
窓開き朝の光と処暑の風
古民家の籠の花入れ秋立ちぬ
それぞれの思ひ出語り墓洗ふ

鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会

阪井京子
神田昭次
吉田教子
阪井京子
真木美津子
森下和子
吉田教子
小山和香
安保美恵子

★パークゴルフクラブ★
10月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 3. 24
- ・はとぼつぼ(13時~) 5. 12. 19. 26
- ・あんず(9時~) 7. 14. 21. 28

※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)