

2023年

11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
休館日	◆ 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)		1	2	3	4
			10:00 民 踊	10:00 書 道	文化の日	10:00 民 謡
				10:30 ストレッチ体操 (区民センター)		10:00 百歳体操A
			13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ			11:00 百歳体操B
5	6	7	8	9	10	11
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶 道(午前)	9:30 寝転びストレッチ	10:00 百歳体操A	9:45 介護予防教室	10:00 エンジョイ体操
			10:00 民 踊	11:00 百歳体操B	10:00 太極拳	11:00 エンジョイ体操
			10:00 オープンホビー		10:00 詩 吟 1(1講)	
			11:00 寝転びストレッチ			
		13:00 詩 吟 2 13:00 茶 道(午後) 13:30 手話講座		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
12	13	14	15	16	17	18
休館日	10:00 カラオケB	10:00 作品展準備	9:10 趣味の作品展	9:10 趣味の作品展	10:00 3B体操	10:00 民 謡
			10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	10:00 お茶席(大広間)	10:00 詩 吟 1(1講)	
			10:00 プチカフェ(大広間)		10:00 百歳体操A	
	13:00 着付け	13:00 華 道 13:00 詩 吟 2(自主)	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		13:00 鶴見句会オープン講座	11:00 百歳体操B
				10:30 絵てがみA 13:30 絵てがみB		
					14:00 暮らしのための講座 特殊詐欺の被害を防ごう!	
					14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	
19	20	21	22	23	24	25
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) 10:00 おしえて!PC・タブレット	勤労感謝の日	10:00 3B体操	10:00 エンジョイ体操
					10:00 詩 吟 1(自主)	11:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会	13:00 詩 吟 2(1講)	12:30 玉梓大阪句会		10:00 頑張らないヨガ体操(いす)	
	13:30 包丁研ぎ	13:30 スマホ体験講座	14:00 フレイル予防トレーニング		11:00 頑張らないヨガ体操(マット)	
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D			13:00 お誕生日会	12:30 パソコン
					13:30 つるみLINE練習会 13:30 フォークダンス(区老連)	13:00 カラオケ仲間
26	27	28	29	30	カラオケ仲間 日時：11/11・18・25(土) 13:00~15:00 定員：各15名(申込先着順) 申込：10/20(金)より(電話可)	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民 踊(広)	10:30 みんなで唄う童謡・唱歌 (区民センター)		
		13:00 華 道				
		14:00 百歳体操C(アドバイス) 15:00 百歳体操D				

川 柳

日時計を少しずらして君を待つ

覆面を外して星を眺めてる

月までも熾烈に叱る短気者

明け方の寒さにそっと毛布掛け

劣化してボルトも緩みも緩み

鬼嫁の口に合せて打つボルト

まるで夫婦ボルトとナット腕組んで

天界の花仏の道を照らすよう

正瑞サチ子

岡田玲子

山口正栄

小松啓二

山口美枝子

栗山 功

川端日出夫

菅野 守

★パークゴルフクラブ★
11月の予定

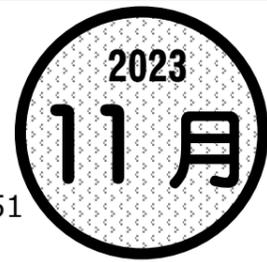
- ・火曜クラブ(9時~) 14. 28
- ・はとぼっぼ(13時~) 2. 9. 16. 30
- ・あんず(9時~) 4. 11. 18. 25

※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)

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



趣味の作品展

11月15日(水) 9:10~16:30
11月16日(木) 9:10~15:00

センタークラブ、利用者の皆さんの作品展です。
ご家族、ご友人、ご近所の方をお誘いの上、お越しください。

華道・書道・筆ペン・ボールペン字・俳句
オープンホビー・絵てがみ・川柳 他・・・

作品出展の申し込みは10月31日までに事務所まで。
出展は60歳以上のセンター利用者の方 (世代間交流事業)

暮らしのための講座 特殊詐欺の被害を防ごう!

日時:11月17日(金)14:00~15:00

場所:老人福祉センター 3階会議室
講師:鶴見警察署 生活安全課 防犯係
定員:40名(申込先着順)
申込:10月20日(金)より(電話可)
共催:鶴見区老人クラブ連合会

無料

スマホ体験講座 ~LINEとスマホ決済を活用しよう~

日時:11月21日(火)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:10月20日(金)より(電話可)
※貸出用スマホで操作します

無料

手話講座

日時:11月7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:10月20日(金)より(電話可)

無料

手づくり教室 「ねこのペンケース」

日時:11月22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:橋 清子 先生
定員:15名(申込先着順)
費用:600円(材料費)
持物:白糸、はさみ、針、
申込:10月20日(金)より(電話可)



プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

11月15日(水)10:00~15:00

飲み物:各種100円(お菓子付)

茶道クラブさんによるお茶席

11月16日(木)10:00~15:00

抹茶(お菓子付き)400円

皆様のお越しをお待ちしております(^^)

世代間交流事業

すこやかマッサージ&ダンス

日時:11月10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:10月20日(金)より(電話可)

無料

フレイル予防トレーニング

日時:11月22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:10月20日(金)より(電話可)

無料

いきいき百歳体操アドバイス

日時:11月28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:10月20日(金)より(電話可)

無料

11月生まれのお誕生日会

日時:11月24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
11月1日(水)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

みんなで唄う童謡・唱歌

日時:11月30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)
一瀬 美貴子 先生(ピアノ伴奏)
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

世代間交流事業

申込不要

ストレッチ体操

日時:11月2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:11月24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)
マット、タオル、飲み物(マット)
申込:10月20日(金)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:11月10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 「風来坊」

日時:11月20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:10月20日(金)より(電話可)

有償ボランティア

おしえて! PC・タブレット

日時:11月22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:10月20日(金)より(電話可)

介護予防教室

◆インフルエンザ対策・シニアエクササイズ◆

日時:11月10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:10月20日(金)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時:11月8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:10月20日(金)より(電話可)



百歳体操

日時:4日(土)9日(木)17日(金)
21日(火)28日(火)

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:4日~17日分 10月28日(土)より
21日~28日分 11月9日(木)より

無料

エンジョイ体操

日時:11日(土)25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

つるみエンジョイセンター出前講座

地域の在住者を対象に、地域と連携を図り出張講座を開きます。

わなげ
今津地域:11月9日(木) 13:30~14:30
申込:今津会館 つなげ隊 6962-7273

はつらつ介護予防ダンス
茨田地域:11月21日(火) 13:30~14:30
申込:茨田福祉会館 つなげ隊 6912-5900

問合せ:老人福祉センター

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください