

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	「卓球大会館長杯」 日時：12月7日(木) 午前9時30分～ 場所：鶴見区老人福祉センター 3階会議室 申込期間：11月20日(月)～12月1日(金) 問い合わせ：卓球クラブ世話人まで。		【大掃除のお願い】 12月14日(木) 9:30～12:00 一年の汚れを皆さんで 掃除しましょう！ ご協力お願いします。	【お知らせ】 11月より新職員として 安居恒子さんが 就任されました。 利用者の皆さん よろしく申し上げます。	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 13:30 フォークダンス(区老連) 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 11:00 エンジョイ体操 13:00 カラオケ仲間
3	4	5	6	7	8	9
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前)	10:00 民謡	9:30 卓球大会館長杯	9:45 介護予防教室	10:00 百歳体操A
		13:00 茶道(午後)	10:00 プチカフェ(大広間)	10:00 書道	10:00 太極拳	11:00 百歳体操B
		13:00 詩吟2	13:00 ボランティア	10:30 ストレッチ体操 (区民センター)	10:00 詩吟1(1講)	12:30 パソコン
		13:30 手話講座	13:00 オカリナつるみ		13:30 つるみLINE練習会	14:00 百歳体操C
		13:30 日本銀行大阪支店見学	14:00 ボールペン字		13:30 フォークダンス(区老連)	15:00 百歳体操D
					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	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 カラオケB	10:00 健康講座 オレンジチームの取り組み	9:30 寝転びストレッチ	【大掃除】	10:00 3B体操	10:00 民謡
		10:00 百歳体操A	10:00 オープンホビー		10:00 詩吟1	10:00 エンジョイ体操
		11:00 百歳体操B	10:00 民謡		10:00 百歳体操A	11:00 エンジョイ体操
	13:00 着付け(1講)	13:00 華道	11:00 寝転びストレッチ		11:00 百歳体操B	
	13:30 そろばん教室	13:00 詩吟2(自主)	14:00 クリスマス会	12:30 楽園句会	14:00 百歳体操C	12:30 パソコン
		14:00 百歳体操C		13:00 川柳	15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間
		15:00 百歳体操D				
17	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 百歳体操A	10:00 茶道(午前)	10:00 民謡	10:30 みんなで唄う童謡・唱歌 (区民センター)	10:00 頑張りないヨガ体操(いす)	
	11:00 百歳体操B		10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字		11:00 頑張りないヨガ体操(マット)	
	12:30 鶴見句会	13:00 茶道(午後)	13:00 オカリナつるみ	13:00 鶴見句会オープン講座	13:00 お誕生日会	13:00 カラオケ仲間
	13:30 包丁研ぎ	13:00 詩吟2	14:00 フレイル予防トレーニング		13:30 つるみLINE練習会	
		13:30 アロマストレッチ			13:30 フォークダンス(区老連)	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 百歳体操A		10:00 百歳体操A		休館日	休館日
	11:00 百歳体操B		11:00 百歳体操B			
	14:00 百歳体操C		14:00 百歳体操C			
	15:00 百歳体操D		15:00 百歳体操D			
31	※市内在住の60歳以上の方ご利用いただけます。 初めての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)					

俳句

教室にまでも初殻焼く煙
 秋の空太陽光もやはらいで
 吊し柿粉を叩きて仏壇に
 山粧ふ四季折々をのり越えて
 身に入むや灯火火ぼんやり点る道
 初冬の夫入れくれし今朝の白湯
 灯を消してよりの深まり秋の声
 小さけれど剥けば甘柿山の柿
 花野好き乙女心の失せゆくも

鶴見句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 楽園句会
 楽園句会
 楽園句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会

田中澄子
 前中紀美子
 福島朝子
 南野公仁子
 東野喜代美
 安保美恵子
 吉江潤二
 藤田多恵子
 辻知彩恵

★パークゴルフクラブ★ 12月の予定

- ・火曜クラブ(9時～) 12. 26
- ・はとぼつぼ(13時～) 7. 14. 21. 28
- ・あんず(9時～) 2. 9. 16. 23

カラオケ仲間

日時：12/2・16・23(土)
13:00～15:00

定員：各15名(申込先着順)

申込：11/20(月)より(電話可)



令和5年11月20日(毎月20日発行)

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



「日本銀行大阪支店見学」

日時：12月5日(火) ★雨天決行
集合：地下鉄 鶴見緑地線 横堤駅 改札口
12:15(時間厳守) ※14:30現地解散
行先：日本銀行大阪支店
大阪市北区中之島2-1-45
内容：紹介のDVD、営業室・旧館の見学、
1億円(模擬券)の重さ体験、展示コーナー見学
定員：13名(申込先着順)
持ち物：千円札1枚(偽造防止技術の説明時に必要)
費用：30円(保険代) ※交通費は自己負担
申込：11月20日(月) (電話不可)

健康講座 オレンジチームの取り組み

～認知症予防や初期の支援の内容を教えてください～
日時：12月12日(火)10:00～11:00
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：鶴見区社会福祉協議会 地域包括支援センター
定員：40名(申込先着順)
申込：11月20日(月)より(電話可) **無料**
共催：鶴見区老人クラブ連合会

アロマストレッチ

～アロマde脳トレステップ・ほろい線、たるみの小顔ストレッチ～
日時：12月19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)
持ち物：タオル、バスタオル、飲み物
申込：11月20日(月)より(電話可)

「クリスマス会」



日時：12月13日(水)14:00～15:00
場所：老人福祉センター 大広間
出演者：キッズシアターかみふうせん
内容：ペープサート劇、歌の絵本等 紙芝居
童謡メドレー他
定員：30名(申込先着順)
申込：11月20日(月)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

ボランティアの皆さんと開店します
12月6日(水)10:00～15:00
飲み物：各種100円(お菓子付)
増健コーナーでは「血管年齢測定」を実施します。10:00～12:00
アトラクション13:00～
アンサンブルつるみ合唱団
皆様のお越しをお待ちしております(^^)

すこやかマッサージ&ダンス

日時：12月8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) **無料**
持ち物：タオル、飲み物
申込：11月20日(月)より(電話可)

フレイル予防トレーニング

日時：12月20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) **無料**
持ち物：タオル、飲み物
申込：11月20日(月)より(電話可)

手話講座

日時：12月5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) **無料**
申込：11月20日(月)より(電話可)

珠算(そろばん)体験講座

日時：12月11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) **無料**
申込：11月20日(月)より(電話可)
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：12月21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：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：12月7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
持ち物：タオル、飲み物
※どなたでも参加できます **申込不要**

頑張らない! ヨガ体操

日時：12月22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)
持ち物：タオル、飲み物(いす)(マット)
申込：11月20日(月)より(電話可) **無料**
※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：12月8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
持ち物：タオル、飲み物 **申込不要**
※どなたでも参加できます

包丁研ぎ 「風来坊」

日時：12月18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：11月20日(月)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：12月8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) **無料**
持ち物：タオル、飲み物
申込：11月20日(月)より(電話可)

寝転びストレッチ

日時：12月13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
持ち物：タオル、飲み物
申込：11月20日(月)より(電話可)

百歳体操

日時：1日(金)9日(土)12日(火)
15日(金)18日(月)25日(月)27日(水)
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 11月21日(火)より
18日～27日分 12月12日(火)より

エンジョイ体操

日時：2日(土)16日(土)
10:00～11:00
場所：老人福祉センター大広間 **無料**
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

12月生まれのお誕生日会

日時：12月22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
12月1日(水)より受付します **無料**
お祝い演奏のかたは事務所にて受付。

つるみエンジョイセンター出前講座

地域に在住者を対象に、地域と連携を図り出張講座を開きます。
ポッチャ
焼野地域：12月8日(金) 13:30～14:30
申込：焼野福祉会館 つなげ隊 6913-9191
問合せ：老人福祉センター