

2024年

1月の行事カレンダー

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります

Main calendar table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (1, 7, 14, 21, 28). Activities include exercises, lectures, and cultural events.

川柳

ねえあのね孫はわたしに寄りかかり
夫婦げんか善悪語りらち明かず
故里の味染みる旨さや三回忌
あちら立てこちらも立てる二枚舌
想い出も染みるクロスのカップ跡
お国訛が染みこんでいる瀬戸の波
お国訛が染みこんでいる瀬戸の波
血糖値上げてくるりと逆上がり

山口美枝子
栗山功
正瑞サチ子
小松啓二
山口正栄
岡田玲子
菅野守

★パークゴルフクラブ★
1月の予定
・火曜クラブ(9時～) 16. 23
・はとぼつぼ(13時～) 4. 11. 18. 25
・あんず(9時～) 6. 13. 20. 27

カラオケ仲間
日時: 1/6(土) 13:00~15:00
1/20(土) 13:00~15:00
1/27(土) 13:00~15:00
定員: 各15名(申込先着順)
申込: 12/20(水)より(電話可)

令和6年度 クラブの継続希望調査について
期間: 令和6年1月4日~1月31日の間
各クラブの出席簿に継続希望調査票を添えています。


※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)

令和5年12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



1月生まれのお誕生日会

日時: 1月26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。
12月1日(水)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**

みんなで唄う童謡・唱歌

日時: 1月25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**


世間交流事業

介護予防教室

◆サクセフルエイジング・シニアエクササイズ◆
日時: 1月12日(金) 9:45~10:30
場所: 老人福祉センター 大広間
講師: 鍵敷 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: 12月20日(水)より(電話可) **無料**


施設見学「阿倍野の防災センター」

日時: 1月22日(月) ★雨天決行
出発時間: 13時15分(時間厳守) 15時半ごろ現地解散
集合場所: 地下鉄横堤駅改札前
行先: 大阪市立阿倍野防災センター(あべのタスカル)
参加費: 保険代30円(交通費は自己負担)
定員: 15名(申込先着順)
申込: 12月20日(水)より(電話不可)



お茶席


~椅子席で気軽にお茶を楽しんでください~
日時: 1月16日(火) 10:00~15:00
場所: 老人福祉センター 大広間
費用: 400円(お抹茶、茶菓子)
提供: 当センター茶道クラブ
※どなたでも参加できます



世間交流事業

ストレッチ体操


日時: 1月11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 **申込不要**



世間交流事業

寝転びストレッチ

日時: 1月10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: 12月20日(水)より(電話可)



健康講座 メンタルヘルスチェック

日時: 1月19日(金) 13:30~14:30
場所: 老人福祉センター 3階会議室
内容: こころの健康、身体の健康 元気をチェックする。
講師: 鶴見区役所 保健福祉センター 米田係長
定員: 25名(申込先着順)
申込: 12月20日(水)より(電話可) **無料**
共催: 鶴見区老人クラブ連合会

はつらつ介護予防ダンス

日時: 1月16日(火) 10:00~11:00
場所: 老人福祉センター 3階会議室
講師: 一般社団法人 ダンス教育復興連盟 JDAC
定員: 35名(申込先着順)
持物: 飲み物、タオル
申込: 12月20日(水)より(電話可) **無料**

頑張らない! ヨガ体操

日時: 1月26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)
申込: 12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**

百歳体操

日時: 4日(木) 9日(火) 13日(土)
18日(木) 23日(火) 30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~13日分 12月25日(月)より
18日~30日分 1月13日(土)より **無料**

歯科医師講演会

フレイルって知ってます? 健口こそフレイル対策


日時: 1月31日(水) 13:30~14:30
場所: 老人福祉センター 大広間
講師: 天野 敦雄 先生
大阪大学大学院歯学研究科 予防歯科学教室 教授
定員: 60名(申込先着順)
申込: 12月20日(水)より **無料**
★大阪市オーラルフレイル普及啓発事業

すこやかマッサージ&ダンス

日時: 1月12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: 12月20日(水)より(電話可) **無料**

場名時健康太極拳

日時: 1月12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**



世間交流事業

エンジョイ体操

日時: 6日(土) 20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) **無料**
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

初めて触る! スマートフォン体験講座

日時: 1月16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 と Google レンズの活用について
定員: 15名(申込先着順)
申込: 12月20日(水)より(電話可) **無料**
※貸出用スマホで操作します

フレイル予防トレーニング

日時: 1月24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: 12月20日(水)より(電話可) **無料**

手話講座

日時: 1月9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: 12月20日(水)より(電話可)

包丁研ぎ


「風来坊」 有償ボランティア
日時: 1月15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: 12月20日(水)より(電話可)

新春カラオケ大会

日時: 1月10日(水) 13:30~15:30
場所: 老人福祉センター 大広間
内容: カラオケ機器 DAM による採点
定員: 男女各7名(申込先着順) 観覧者30名(申込不要)
申込: 12月20日(水)より(電話) **無料**
5分以内の選曲で

手づくり教室「干支(辰)の根付」

日時: 1月24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: はさみ、ポンド
申込: 12月20日(水)より(電話不可)



おしえて! PC・タブレット

日時: 1月17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: 12月20日(水)より(電話可)

ボッチャ体験会

日時: 1月30日(火) 14:00~15:30
場所: 老人福祉センター 3階会議室
内容: 新スポーツボッチャを体験します
定員: 18名(申込先着順) **無料**
申込: 12月20日(水)より(電話可)

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください