

日	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3		
	 <p>令和6年度クラブ員新規募集！ 期間：令和6年1月20日(土)～3月16日(土) ① センター規定の申込用紙に必要事項を記入のうえ受付でお申込みください。 ② 募集を停止しているクラブもあります。詳しくは、お問い合わせください。</p>			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(自主) 10:00 百歳体操A 10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B 13:30 クラブ・サークル代表者会議	10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操		
4		5	6	7	8	9	10	
休館日		10:00 カラオケA 13:30 そろばん教室	10:00 茶道(午前) 13:00 詩吟2(会2) 13:00 茶道(午後) 13:30 手話講座	10:00 民踊 10:00 プチカフェ(大広間) 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	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 楽園句会 13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	9:45 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1(1講) 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	
		11	12	13	14	15	16	17
	休館日	振替休日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 華道 13:00 詩吟2(自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	9:30 寝転びストレッチ 10:00 オープンホビー 10:00 民踊(会2) 11:00 寝転びストレッチ 14:00 ボツチャ体験会	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 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	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(自主) 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) 13:00 お誕生日会 13:30 フォークダンス(区老連)	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	
18			19	20	21	22	23	24
休館日			10:00 カラオケB 12:30 鶴見句会 13:00 着付け(1講) 13:30 包丁研ぎ(1会)	10:00 茶道(午前) 13:00 詩吟2(自主) 13:00 茶道(午後) 13:30 アロマストレッチ	10:00 おしえて！PC・タブレット 10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民踊 13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ	10:00 東ブロック卓球大会(東成) 10:30 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター)	天皇誕生日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
			25	26	27	28		29
	休館日		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(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 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 つるみエンジョイセンター文化祭(区民センター小ホール) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D			

俳句

年賀状書くうち背筋シャンと伸び
 一晩で車隠れる雪の朝
 はがしたる表紙を惜しむ初暦
 被災地へ絆をつなぐ冬晴間
 初硯楷書の撥ねの心地良し
 戦なき国なればこそこの初日
 どの道も夫と歩めば恵方道
 子に習ふパソコン操作鳥総松
 玉梓句会
 玉梓句会
 楽園句会
 楽園句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 オープン句会
 オープン句会
 久保田陽子
 浦恵子
 神保紘子
 中島みち枝
 堀井葵
 畑麗子
 高見京子
 村上光代

★パークゴルフクラブ★
2月の予定
 ・火曜クラブ(9時～) 6. 20
 ・はとぼつぼ(13時～) 1. 8. 15. 22. 29
 ・あんず(9時～) 3. 10. 17. 24

カラオケ仲間
 日時：2/3(土) 13:00～15:00
 2/10(土) 13:00～15:00
 2/17(土) 13:00～15:00
 定員：各15名(申込先着順)
 申込：1/20(土)より(電話可)

※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



文化祭

日ごろの練習の成果を披露していただきます。

日時：2月29日(木) 13:00~15:00

場所：区民センター 2階小ホール
内容：館内クラブ・サークルの発表会
定員：200名(先着順)
対象：市内在住の方
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

プログラム

- 13:00~13:15 民謡クラブ
 - 13:20~13:35 詩吟1クラブ
 - 13:40~13:55 オカリナつるみ
 - 14:00~14:15 詩吟2クラブ
 - 14:20~14:35 民謡クラブ
 - 14:40~14:55 フォークダンス
- ※予定時間が遅れることもあります。ご了承ください

アロマストレッチ

~アロマde脳トレステップ・頭痛、めまいのストレッチ~

日時：2月20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、手鏡
申込：1月20日(土)より(電話可)

オイルがついてもいい服装でお越しください

無料

ボッチャ体験会

日時：2月14日(水) 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)
申込：1月20日(土)より(電話可)

無料

いきいき百歳体操アドバイス

日時：2月27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：1月20日(土)より(電話可)

無料



プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

2月7日(水) 10:00~15:00

飲み物：各種100円(お菓子付)

アトラクション 13:00~
オカリナつるみさんによるオカリナ演奏
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：2月9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：1月20日(土)より(電話可)

無料

フレイル予防トレーニング

日時：2月28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：1月20日(土)より(電話可)

無料

手話講座

日時：2月6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：1月20日(土)より(電話可)

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時：2月5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：1月20日(土)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：2月22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

世代間交流事業

※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

世代間交流事業

日時：2月1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

申込不要

持物：タオル、飲み物
※どなたでも参加できます

頑張らない! ヨガ体操

日時：2月16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：1月20日(土)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

世代間交流事業

日時：2月9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

包丁研ぎ

有償ボランティア

日時：2月19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：1月20日(土)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

介護予防教室

◆尿失禁対策・シニアエクササイズ◆

日時：2月9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：1月20日(土)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：2月14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：1月20日(土)より(電話可)

無料

百歳体操

日時：2日(金) 8日(木) 13日(火)
15日(木) 24日(土) 27日(火) 29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：2日~15日分 1月23日(火)より
24日~29日分 2月13日(火)より

エンジョイ体操

日時：3日(土) 17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

2月生まれのお誕生日会

日時：2月16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
1月29日(月)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

おしえて! PC・タブレット

日時：2月21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：1月20日(土)より(電話可)

無料