

令和6年2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

2024

3月

医師会連携健康講座

「ひざの痛みを考える」

日時：3月15日(金) 13:30~14:30

場所：区民センター 小ホール

講師：医療法人いしだ会 いしだ整形外科クリニック
院長 石田尊啓 先生

内容：ひざの痛みの原因・痛みの改善策等について
教えていただく

定員：100名(申込先着順)
対象：市内在住60歳以上の方
申込：2月20日(火)より
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

初めて触る!スマートフォン体験講座

日時：3月21日(木) 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：ZOOMとYouTubeを活用しよう

定員：15名(申込先着順)
申込：2月20日(火)より(電話可)
※貸出用スマホで操作します

無料

ポッチャ交流大会&体験会

日時：3月14日(木) 13:30~15:30

場所：区民センター つるみ日建ホール

内容：新スポーツポッチャを地域の皆様と一緒に
体験して頂く。

定員：24名(申込先着順)
申込：2月20日(火)より(電話可)
共催：鶴見区社会福祉協議会

無料

世代間
交流事業

プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

3月6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~

つるみウィンドミル合唱団によるコーラス

皆様の越しをお待ちしております(^^)

甘酒もあり
ます

施設見学「大阪歴史博物館」

日時：3月1日(金) ★雨天決行

集合時間：9時30分(時間厳守) 12時半ごろ現地解散

集合場所：地下鉄横堤駅改札前

行先：大阪市中央区大手前4-1-32

参加費：保険代30円(交通費は自己負担)

定員：20名(申込先着順)

申込：2月20日(火)より(電話不可)



「ソウルダンスベーシック」

キレイのあるダンスを踊ってみませんか?

日時：3月4日(月) 13:30~14:15

場所：老人福祉センター 3階会議室

講師：藤村千恵子先生(FUN-BEAT DANCE SCHOOL代表)

定員：30名(申込先着順)

持物：タオル、飲み物

申込：2月20日(火)より(電話可)

無料

すこやかマッサージ&ダンス

日時：3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)

持物：タオル、飲み物

申込：2月20日(火)より(電話可)

無料

フレイル予防トレーニング

日時：3月27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：2月20日(火)より(電話可)

無料

手づくり教室「ポケットティッシュケース」

日時：3月27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：500円(材料費)

持物：はさみ、筆記用具

申込：2月20日(火)より(電話不可)



みんなで唄う童謡・唱歌



日時：3月28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：3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：3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)

持物：タオル、飲み物(いす)(マット)

申込：2月20日(火)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：3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

手話講座

日時：3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)

申込：2月20日(火)より(電話可)

無料

おしえて! PC・タブレット

日時：3月27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：2月20日(火)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

介護予防教室

◆認知症予防の取り組み・シニアエクササイズ◆

日時：3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)

持物：タオル、飲み物

申込：2月20日(火)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：3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

持物：タオル、飲み物

申込：2月20日(火)より(電話可)



百歳体操

日時：1日(金) 9日(土) 12日(火)

14日(木) 18日(月) 21日(木)

25日(月) 29日(金)

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~14日分 2月24日(土)より

18日~29日分 3月12日(火)より

無料

エンジョイ体操

日時：2日(土) 23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

包丁研ぎ

日時：3月18日(月) 13:30~15:30

場所：老人福祉センター 1階講習室

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：2月20日(火)より(電話可)

有償
ボランティア

3月生まれのお誕生日会

日時：3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撮影しますので12時半にお越し
ください。(写真プレゼントいたします。)

2月20日(火)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

2024年

3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

Calendar grid with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates. Includes event details like '避難訓練のお知らせ' and 'カラオケ仲間'.

川柳

高級ゴミ取られたカラス泣き叫ぶ
満満の再出発に恵方巻き
作詞作曲重要視した若き頃
春一番蠟梅咲いて「キウギ」に
つまらない言い訳全部早送り
叫びたいでも黙ってる空の青
しがらみを捨てた私のラプソディー
葬送の曲決めてある冬の夜
一周忌綴れの帯を低く締め

- 山口正栄
神田良子
菅野守
赤嶺多恵
川端日出夫
正瑞サチ子
山口美枝子
岡田玲子
栗山功

★パークゴルフクラブ★
3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. 30

※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)