

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



ご挨拶



4月より館長になりました、比嘉一隆(ひが・かずたか)です。異業種から転職してきました。右も左もわからない状態ですが、新鮮な気持ちでいっぱいです。地域の担い手として高齢者の方々の存在感は一段と増えています。多くの利用者の皆さんにとって、生きがいつくりや、健康増進に居心地よく取り組める場になるよう頑張りますので、宜しくお願い申し上げます。

春の遠足「淡路方面」

日時：5月21日(火) 集合時間9時



洲本観光農園(玉ねぎ収穫体験1キロお土産付き)
洲本(昼食)
たこせんべいの里(買い物・ちよっぴりお土産付き)
淡路ハイウェイオアシス(最終休憩)

費用：7,000円(昼食代、お土産代) 保険代30円
定員：各94名(申込先着順)
申込：老人福祉センターにて

5月9日(木)～5月16日(木)まで

※申込用紙記入の上、お釣りのないようお願いします
※お一人につき2名様まで申込できます

①すこやかマッサージ&ダンス ②ソウルダンスベーシック

日時：5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：4月20日(土)より(電話可)

無料

初めて触る!スマートフォン体験講座

日時：5月31日(金) 13:30～15:00

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：情報格差を解消!楽しく学べるスマホ体験

ニュースを見よう、気象情報を調べよう、お得情報紹介

定員：15名(申込先着順)

申込：4月20日(土)より(電話可)

※貸出用スマホで操作します

無料

ポッチャ体験開放日

日時：5月8日(水) 13:30～15:30

場所：老人福祉センター 3階会議室

内容：ポッチャを体験していただく。

定員：18名(申込先着順)

申込：4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：5月22日(水)

①13:30～14:20 ②14:30～15:20

場所：老人福祉センター 大広間

講師：石田 忍先生

定員：30名(申込先着順)

持物：タオル、飲み物

申込：4月20日(土)より(電話可)

無料

手づくり教室「ミニポーチ」

日時：5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：橘 清子先生

定員：15名(申込先着順)

費用：550円(材料費)

持物：白糸、針、はさみ、ものさし、筆記用具

申込：4月20日(土)より(電話不可)



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

5月1日(水) 10:00～15:00

飲み物：各種100円(お菓子付)

アトラクション カラオケ仲間
1部 10時～、2部 13時～

皆様のお越しをお待ちしております(^^)

みんなで唄う童謡・唱歌



日時：5月23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

世代間
交流事業

申込不要

ストレッチ体操

世代間
交流事業

日時：5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



申込
不要

頑張らない! ヨガ体操

日時：5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)

申込：4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：5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

申込
不要

手話講座

日時：5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：4月20日(土)より(電話可)

無料

おしえて! PC・タブレット

日時：5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：4月20日(土)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

◆脳血管について・シニアエクササイズ◆

日時：5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：4月20日(土)より(電話可)

無料

覆ころびストレッチ ひざ腰らくらく体操

日時：5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30名(申込先着順) 費用：300円

持物：タオル、飲み物

申込：4月20日(土)より(電話可)

百歳体操

無料

日時：11日(土) 14日(火) 16日(木)

27日(月) 30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：11日～30日分 4月30日(火)より

エンジョイ体操

日時：18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

包丁研ぎ

日時：5月20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：4月20日(土)より(電話可)

有償
ボランティア

5月生まれのお誕生日会

日時：5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。)

4月27日(土)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 5月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
休館日	『バンパー館長杯』 日時:5月11日(土) 9:30~ 場所:老人福祉センターバンパー室 申込:バンパー室にて受付中		1 10:00 民踊(会2)	2 10:00 書道	3 憲法記念日	4 みどりの日
			10:00 プチカフェ(大広間)	10:30 ストレッチ体操(区民センター)		
			13:00 ボランティア			
			13:00 オカリナつるみ			
5	6	7	8	9	10	11
休館日	振替休日	10:00 茶道(午前)	10:00 民踊	9:30 遠足申込	9:45 介護予防教室	9:30 バンパー館長杯
			10:00 オープンホビー		10:00 太極拳	10:00 民謡
			10:00 百歳体操A		10:00 詩吟1(1講)	10:00 百歳体操A
			11:00 百歳体操B		13:30 つるみLINE練習会	11:00 百歳体操B
		13:00 詩吟2	13:30 ポツチャ開放日(会2)	12:30 楽園句会	13:30 フォークダンス(区老連)	12:30 パソコン
		13:00 茶道(午後)	14:00 百歳体操C	13:00 川柳	13:30 すこやかマッサージ	14:00 百歳体操C
	13:30 手話講座	15:00 百歳体操D	14:30 ソウルダンスベージック	15:00 百歳体操D		
12	13	14	15	16	17	18
休館日	10:00 カラオケA	10:00 百歳体操A	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	10:00 百歳体操A	10:00 3B体操	10:00 民謡
		11:00 百歳体操B	10:00 民踊	11:00 百歳体操B	10:00 詩吟1(1講)	10:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会	13:00 華道	13:00 ボランティア	12:30 オープン句会	10:30 絵てがみA	11:00 エンジョイ体操
	13:00 着付け	13:00 詩吟2(自主)	13:00 オカリナつるみ	14:00 百歳体操C	13:30 絵てがみB	13:00 カラオケ仲間
		14:00 百歳体操C	14:00 ボールペン字	15:00 百歳体操D		
		15:00 百歳体操D				
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:00 カラオケB	9:00 遠足	10:00 手づくり教室(自主)	10:00 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター)	10:00 3B体操	10:00 エンジョイ体操
		10:00 茶道(午前)	10:00 おしえて!PC・タブレット		10:00 詩吟1(自主)	11:00 エンジョイ体操
					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)	
	13:30 包丁研ぎ	13:00 詩吟2(自主)	12:30 玉梓大阪句会		13:00 お誕生日会	12:30 パソコン
		13:00 茶道(午後)	13:30 フレイル予防トレーニング		13:30 つるみLINE練習会	13:00 カラオケ仲間
			14:30 フレイル予防トレーニング		13:30 フォークダンス(区老連)	
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:00 百歳体操A		10:00 避難訓練	10:00 百歳体操A	【避難訓練のお知らせ】 5月29日(水) 10時~11時 米館の方は、ご協力お願いします。	
	11:00 百歳体操B			11:00 百歳体操B		
	14:00 百歳体操C	13:00 華道	13:00 カラオケ仲間	14:00 百歳体操C		
	15:00 百歳体操D			15:00 百歳体操D		

川 柳

春めいて余所行きの服選びおり
電話口老化知らずの弾む声
脳のネジこととしたし増す緩み
好きな言葉書いて時々声に出す
返答に窮した時の多様性
傷のある男だけには憧れぬ
誰ですかこと地球煮てるのは
小豆煮る長寿を悔やむ母がいる
鼻に似てきた声と春に棲む

正瑞サチ子
岡田玲子
栗山功
山口美枝子
山口正榮
川端日出夫
菅野守
赤嶺たえ
神田良子

★パークゴルフクラブ★ 5月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 14. 28
- ・はとぼつぼ(13時~) 2. 9. 16. 23. 30
- ・あんず(9時~) 11. 18. 25

♪カラオケ仲間♪

日時: 5/18(土) 13:00~15:00
5/25(土) 13:00~15:00
5/29(水) 13:00~15:00

定員: 各20名(申込先着順)
申込: 4/20(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)