

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



健康講座 「熱中症と食中毒」

日時：6月18日(火) 10:00~11:00
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：鶴見区役所保健福祉センター職員
内容：熱中症と食中毒についてのお話
定員：35名(申込先着順)
申込：5月20日(月)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

フレイル予防トレーニング

日時：6月26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：各30名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：5月20日(月)より(電話可)

無料

アロマストレッチ

~アロマde脳トレステップ・猫背と腰伸ばし~

日時：6月18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
申込：5月20日(月)より(電話可)

オイルがついてもよい服装でお越しください

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時：6月10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：5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

無料

ポッチャ体験開放日

日時：6月12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：5月20日(月)より(電話可)

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

日時：6月5日(水) 10:00~15:00

飲み物：各種100円(お菓子付)

今月のアトラクション 13:00~

つるみウィンドミル合唱団さんによる合唱

増設コーナー「血管年齢測定を実施します」13:00~14:30

皆様のお越しをお待ちしております(^^)

お茶席

世代間交流事業

~椅子席で気軽にお茶を楽しんでください~

日時：6月18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



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：6月14日(金)

① 13:30~14:15 ② 14:30~15:15

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：5月20日(月)より(電話可)

無料

手話講座

日時：6月4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：5月20日(月)より(電話可)

無料

みんなで唄う童謡・唱歌



日時：6月27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：6月6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：6月28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

申込：5月20日(月)より(電話可)

※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

寝ころびストレッチ からイス体操に変更!! ひざ腰らくらく体操

日時：6月12日(水)

① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00

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 (タオル使用します)

申込：5月20日(月)より(電話可)

おしえて! PC・タブレット

日時：6月26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：5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

介護予防教室

◆転倒予防・シニアエクササイズ◆

日時：6月14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：5月20日(木)より(電話可)

無料

場名時健康太極拳

世代間交流事業

日時：6月14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



百歳体操

無料

日時：8日(土) 11日(火) 13日(木)

17日(月) 20日(木) 25日(火) 29日(土)

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：8日~17日分 5月27日(月)より

20日~29日分 6月13日(木)より

エンジョイ体操

日時：1日(土) 15日(土)

10:00~ 11:00~

場所：老人福祉センター大広間

定員：各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 包丁研ぎ

日時：6月17日(月) 13:30~15:30

場所：老人福祉センター 1階講習室

定員：各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：5月20日(月)より(電話可)

有償ボランティア

6月生まれのお誕生日会

日時：6月28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。)

5月25日(土)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

2024年

6月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		【 館長杯卓球大会 】 日時：6月21日(金) 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：5月20日(月)～6月10日(月) 問い合わせは卓球クラブ世話人まで。		カラオケ仲間 日時：6/ 1(土)・6/15(土)・6/22(土) 13:00～15:00 定員：各20名(申込先着順) 申込：5/20(月)より(電話可)		1 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
2	3	4	5	6	7	8
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前)	10:00 民踊	10:00 書道	10:00 3B体操	10:00 百歳体操A
			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)	10:00 詩吟1	11:00 百歳体操B
		13:00 詩吟2	15:00		10:30 絵てがみA	
		13:00 茶道(午後)	13:00 ボランティア		13:30 絵てがみB	12:30 パソコン
		13:30 手話講座	13:00 オカリナつるみ			14:00 百歳体操C
			14:00 ボールペン字			15:00 百歳体操D
9	10	11	12	13	14	15
休館日	10:00 カラオケB	10:00 百歳体操A	9:30 ひざ腰らくらく体操(1)	10:00 百歳体操A	9:45 介護予防教室	10:00 民謡
		11:00 百歳体操B	10:00 オープンホビー	11:00 百歳体操B	10:00 太極拳	10:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会	13:00 華道	10:00 民踊(会2)		10:00 詩吟1	11:00 エンジョイ体操
	13:00 着付け	13:00 詩吟2	11:00 ひざ腰らくらく体操(2)	12:30 楽園句会	13:30 つるみLINE練習会	13:00 カラオケ仲間
	13:30 そろばん教室	14:00 百歳体操C	13:30 ポッチャ開放日(会2)	13:00 川柳	13:30 フォークダンス(区老連)	
		15:00 百歳体操D		14:00 百歳体操C	13:30 すこやかマッサージ	
				15:00 百歳体操D	14:30 ソウルダンスベシック	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	10:00 百歳体操A	10:00 健康講座「熱中症と食中毒」	10:00 民踊	10:00 百歳体操A	9:30 館長杯卓球大会	
	11:00 百歳体操B	10:00	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	11:00 百歳体操B	10:00 3B体操	
	13:30 包丁研ぎ	15:00 お茶席		12:30 オープン句会	10:00 詩吟1	12:30 パソコン
	14:00 百歳体操C	13:00 詩吟2(自主)	13:00 ボランティア	13:00 オカリナつるみ		13:00 カラオケ仲間
	15:00 百歳体操D	13:30 アロマストレッチ	13:00 オカリナつるみ	14:00 百歳体操C		
			14:00 ボールペン字	15:00 百歳体操D		
23	24	25	26	27	28	29
休館日		10:00 百歳体操A	10:00 おしえて!PC・タブレット	10:00 百歳体操A	10:00 頑張らないヨガ体操(いす)	10:00 百歳体操A
		11:00 百歳体操B		10:30 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター)	11:00 頑張らないヨガ体操(マット)	11:00 百歳体操B
		13:00 華道	12:30 玉梓大阪句会			13:00 百歳体操C
		14:00 百歳体操C	13:30 フレイル予防トレーニング		13:00 お誕生日会	14:00 百歳体操C
		15:00 百歳体操D	14:30 フレイル予防トレーニング		13:30 つるみLINE練習会	15:00 百歳体操D
					13:30 フォークダンス(区老連)	
30	◆ 鶴見区老人クラブ連合会 ◆ 加入を希望する方は、つるみエンジョイセンター内区老連事務局までお願いします。 【行事案内】高齢者健康ウォーキング 毎月第1・3金曜日(鶴見緑地南西入口9:00集合)		◆ 鶴見区老人クラブフォークダンス部 ◆ 毎月第2・4金曜日(老人福祉センター会議室) 時間13:30～15:30 興味のある方一度見学に来ませんか?		★クラブ・サークル会員募集中★ 興味のあるクラブ・サークルに一度見学に来ませんか? 和気あいあいと楽しいクラブ・サークルです。 気軽にお問い合わせください。	

俳句

青空の先も青空鳥帰る
 風車にはやっぱり赤のチューリップ
 万人の心掴みて花は葉に
 休みをり小部屋の如き藤棚に
 和やかに食卓囲む母の日は
 病室に桜一枝あり静か
 散歩道うぐいすの声未完成
 満開のさくら見ながら遠まわり

玉梓句会
 玉梓句会
 楽園句会
 楽園句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 オープン句会
 オープン句会
 オープン句会

井上恵美子
 安保美恵子
 南野公仁子
 飯田靖子
 吉田教子
 野中昭子
 浦恵子
 山下明美

★パークゴルフクラブ★
6月の予定

- ・火曜クラブ(9時～) 11. 25
- ・はとぼつぼ(13時～) 6. 13. 20. 27
- ・あんず(9時～) 1. 8. 15. 22.29

※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)