

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



盆踊り大会

みんなで楽しく踊りましょう!

日時：7月10日(水) 13:00~15:00
場所：老人福祉センター 大広間
講師：玄 さが子先生 民踊クラブの皆さん
定員：60名(申込先着順)
申込：6月20日(木)より(電話可) **無料**

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：7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：6月20日(木)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：7月16日(火) 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：LINEで連絡してみよう、調べものしよう、お得情報紹介
定員：15名(申込先着順)
申込：6月20日(木)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：7月31日(水) 13:30~15:00
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きます
定員：18名(申込先着順)
申込：6月20日(木)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
7月3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時~
ギター演奏 野口昌子さん

皆様のお越しをお待ちしております(^^)

フレイル予防トレーニング

日時：7月24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：6月20日(木)より(電話可) **無料**

いきいき百歳体操アドバイス

~理学療法士によるアドバイス~
日時：7月23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：6月20日(木)より(電話可) **無料**

手づくり教室 「ビッグピンブローチ」

日時：7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：橋 清子先生
定員：15名(申込先着順)
費用：550円(材料費)
持物：黒糸、針、はさみ、ボンド
申込：6月20日(木)より(電話不可)



みんなで唄う童謡・唱歌

日時：7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**

ストレッチ体操

日時：7月4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：7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
申込：6月20日(木)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：7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**

手話講座

日時：7月2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：簡単な手話を学びます
定員：20名(申込先着順)
申込：6月20日(木)より(電話可) **無料**

おしえて! PC・タブレット

日時：7月24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：6月20日(木)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

◆栄養について・シニアエクササイズ◆

日時：7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：6月20日(木)より(電話可) **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：7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：6月20日(木)より(電話可)

百歳体操

日時：2日(火) 5日(金) 9日(火)
11日(木) 16日(火) 18日(木)
23日(火) 27日(土) 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：2日~16日分 6月29日(土)より
18日~30日分 7月11日(木)より **無料**

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)
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 「風来坊」 包丁研ぎ

日時：7月8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：6月20日(木)より(電話可)

7月生まれのお誕生日会

日時：7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)
6月29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

7月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日	10:00 カラオケA	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民 踊(会2)	10:00 書 道	10:00 3B体操	10:00 民 謡
	13:00 着付け	13:00 詩 吟 2(1講)	10:00 プチカフェ(大広間) 15:00	10:30 ストレッチ体操 (区民センター)	10:00 詩 吟 1(自主)	10:00 エンジョイ体操
		13:30 手話講座		10:00 百歳体操A	10:00 エンジョイ体操	
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 ボランティア オカリナつるみ		10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B	11:00 エンジョイ体操
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 カラオケB	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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	
	12:30 鶴見句会	13:00 華 道	10:00 オープンホビー	11:00 百歳体操B	10:00 太極拳	
	13:30 包丁研ぎ	13:00 詩 吟 2(自主)	11:00 ひざ腰らくらく体操(2)	13:00 盆踊り大会	10:00 詩 吟 1(1講)	
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	14:00 ボールペン字	12:30 楽園句会	13:30 つるみLINE練習会	12:30 パソコン
			15:00 百歳体操D	13:00 川 柳	13:30 フォークダンス(区老連)	13:00 カラオケ仲間
				14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 すこやかマッサージ	
					14:30 ソウルダンスベージュ	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	海の日	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
		13:00 詩 吟 2(1講)	13:00 ボランティア	12:30 オープン句会		11:00 エンジョイ体操
		13:30 スマホ体験講座	13:00 オカリナつるみ	14:00 百歳体操C		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				
21	22	23	24	25	26	27
休館日		10:00 百歳体操A	10:00 手づくり教室(自主)	10:00 みんなで唄う童謡・唱歌	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	10:00 おしえて!PC・タブレット	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			
		14:00 百歳体操C(アドバイス)	13:30 フレイル予防トレーニング(1)		13:00 お誕生日会	12:30 パソコン
		15:00 百歳体操D	14:30 フレイル予防トレーニング(2)		13:30 つるみLINE練習会	14:00 百歳体操C
					13:30 フォークダンス(区老連)	15:00 百歳体操D
28	29	30	31	【一緒に飾ろう!七夕まつり】 期間:6月20日(木)~7月6日(土) 場所:老人福祉センター 内容:願いを込めてみんなで飾りましょう! ★短冊・こより・折り紙は、事務所で用意しています。		
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B				
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 ポツチャ開放日(会2)			

川 柳

紫陽花が次は咲くよとお約束
白い肌大好きですと紫外線
抜歯後に作り笑いの父の口
削られた勇姿の味のかつお節
夜濯ぎや孫のポケット貝一つ
時空超え十五の僕が会いに来た
雲海は山を小島に並べ替え
飛び散った記憶の破片探してる
白山を最後に脱いだ登山靴

川 正 山 岡 栗 赤
神 端 山 菅 瑞 口 田 栗 赤
田 日 口 野 サ 美 岡 山 山 嶺
良 出 正 守 枝 田 山 功 た
子 夫 榮 守 子 子 子 功 え

★パークゴルフクラブ★ 7月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 9. 23
- ・はとぼっぼ(13時~) 休み
- ・あんず(9時~) 6. 13. 20. 27

♪カラオケ仲間♪

日時: 7/6(土) 13:00~15:00
7/13(土) 13:00~15:00
7/20(土) 13:00~15:00

定員: 各20名(申込先着順)
申込: 6/20(木)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)