

# 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



## はつらつ介護予防ダンス

日時：8月30日(金) 10:00~11:00  
場所：老人福祉センター 大広間  
講師：一般社団法人 ダンス教育振興連盟 JDAC  
定員：35名(申込先着順)  
持物：飲み物、タオル  
申込：7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：8月28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：7月20日(土)より(電話可)

無料

## アロマストレッチ

~股関節をゆるめて腰痛、姿勢改善 スタスタ歩ける身体づくり~

日時：8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  
申込：7月20日(土)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：8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：7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

## ポッチャ体験開放日

日時：8月30日(金) 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：7月20日(土)より(電話可)

無料

世代間交流事業

## プチカフェ

どなたでも参加できます

ボランティアの皆さんと開店します

日時：8月7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~  
『朗読会』 普段の読書とは違った形で物語の世界を楽しむことができます。耳で読書を楽しんでみませんか  
鶴見区視覚障がい者 朗読ボランティア・グループひかりのみなさん

皆様のお越しをお待ちしております(^^)

## 納涼カラオケ大会

日時：8月29日(木) 13:30~15:30

場所：老人福祉センター 大広間  
定員：14名(申込先着順)(男女各7名)  
DAM機器による採点!!  
申込：7月20日(土)より(電話可)  
※観覧者30名(申込不要)



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：8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：すこやか 35名(申込先着順)  
ソウルダンス 40名(申込先着順)  
持物：タオル、飲み物  
申込：7月20日(土)より(電話可)

無料

## 手話講座

日時：8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：簡単な手話を学びます  
定員：20名(申込先着順)  
申込：7月20日(土)より(電話可)

無料

## みんなで唄う童謡・唱歌



日時：8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

日時：8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  
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：8月23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：7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

## 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：8月21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：7月20日(土)より(電話可)

## おしえて! PC・タブレット

日時：8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：7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

◆免疫について・シニアエクササイズ◆

日時：8月9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：7月20日(土)より(電話可)

無料

## 場名時健康太極拳

日時：8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

世代間交流事業



申込不要

## 百歳体操

日時：2日(金) 6日(火) 8日(木) 13日(火)

15日(木) 20日(火) 24日(土)  
27日(火) 31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：2日~15日分 7月27日(土)より  
20日~31日分 8月13日(火)より

無料

## インジョイ体操

日時：10日(土) 17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 「風来坊」包丁研ぎ

有償ボランティア

日時：8月19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：7月20日(土)より(電話可)

## 8月生まれのお誕生日会

日時：8月23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。)  
7月27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

8月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
	 <p><b>【お知らせ】</b> 10月2日(水)に「フリーマーケット&amp;バザー」を予定しています。 9月にフリーマーケット出店者の募集をします。 またバザー品の寄付は、随時事務所で受け付けます。 いずれも未使用のものでお願いします。</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	10:00 民謡	
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 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 詩吟2(1講) 13:30 手話講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 民踊 10:00 プチカフェ(大広間) 15:00 ボールペン字 14:00 ボールペン字	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 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 フォークダンス(区老連) 13:30 すこやかマッサージ 14:30 ソウルダンスベアシック	10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操 12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
		11	12	13	14	15	16
休館日	振替休日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 詩吟2(1講) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		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	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(1講)	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
休館日	10:00 カラオケB 13:30 包丁研ぎ(1講)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 詩吟2(1講) 13:30 アロマストレッチ 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	9:30 ひざ腰らくらく体操(1) 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 11:00 ひざ腰らくらく体操(2)	10:30 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター)	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)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 お誕生日会 13:30 つるみLINE練習会 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	
	25	26	27	28	29	30	31
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 15:00 百歳体操D	10:00 オープンホビー 13:30 フレイル予防トレーニング(1) 14:30 フレイル予防トレーニング(2)	10:00 オープンホビー 13:30 納涼カラオケ大会	10:00 はつらつ介護予防ダンス 13:30 ボッチャ開放日(会2)	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	

俳句

子等走る迫る大波初夏の海  
黙々と走るランナー汗にじみ  
大樹より飛び立つ羽音夏空へ  
熱帯夜言ひ訳ばかり数へては  
水打って夕べの窓を開け放つ  
得点は相手のエラー梅雨の月  
木洩れ日に甘子の透いて貴船川  
鶴見区は住みやすき町夏祭り

玉梓句会  
玉梓句会  
玉梓句会  
楽園句会  
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  
杉島昭三  
久保田けい子  
福島朝子  
阪井京子  
森下和子  
安部美恵子  
串田洋子  
辻知彩恵

★パークゴルフクラブ★  
8月の予定

・火曜クラブ(9時～) 休み  
・はとぼつぼ(13時～) 休み  
・あんず(9時～) 3. 10. 17. 24. 31

カラオケ仲間

日時：8/3(土) 13:00～15:00  
8/10(土) 13:00～15:00  
8/17(土) 13:00～15:00  
定員：各20名(申込先着順)  
申込：7/20(土)より(電話可)

※市内在住の60歳以上の方が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)