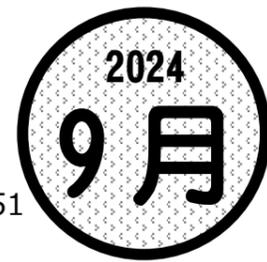


令和6年8月20日(毎月20日発行)

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



文化施設見学 くすりの町「道修町」を訪ねる

日時：9月12日(木)10:15~12:00

行先：くすりの道修町資料館
大阪市中央区道修町2-1-8
集合場所：大阪メトロ鶴見緑地線 横堤駅改札前
集合時間：9時30分 出発9時41分
定員：20名(申込先着順) 終了後現地解散
参加費：30円(保険料)
※交通費は各自でお願いいたします。
申込：8月20日(火)より(電話不可)

健康講座 コロナ・感染症の現状

日時：9月19日(木)13:30~14:30

場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：保健福祉センター 職員
定員：35名(申込先着順) **無料**
申込：8月20日(火)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

手話講座

日時：9月3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) **無料**
申込：8月20日(火)より(電話可)

スマホ体験講座

日時：9月17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で連絡のやり方、スマホ決済など
定員：15名(申込先着順) **無料**
申込：8月20日(火)より(電話可)
※貸出用スマホで操作します

包丁研ぎ 「風来坊」包丁研ぎ

日時：9月9日(月)13:30~15:30

場所：老人福祉センター 1階会議室
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：8月20日(火)より(電話可)

世代間交流事業

プチカフェ

ポランティアの皆さんと開店します
日時：9月4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~
『ウクレレの弾き語り』木村光徳さん
昭和から現代までの曲を演奏に合わせて皆さんで歌いましょう

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：9月25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) **無料**
持物：タオル、飲み物
申込：8月20日(火)より(電話可)

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：9月13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
※どちらか1つお申込みください
持物：タオル、飲み物
申込：8月20日(火)より(電話可) **無料**

手づくり教室 「花びら巾着」

日時：9月25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：600円(材料費)
持物：白糸、黒糸、はさみ、針、ものさし
申込：8月20日(火)より(電話可)

2024

9月

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：9月26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**

世代間交流事業

ストレッチ体操

日時：9月5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**

世代間交流事業

頑張らない! ヨガ体操

日時：9月27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)
バスタオル、タオル、飲み物(マット)
申込：8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**

楊名時健康太極拳

日時：9月13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**

世代間交流事業

おしえて! PC・タブレット

今月は講師の都合で中止となりました

ポッチャ体験開放日

日時：9月20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) **無料**
申込：8月20日(火)より(電話可)

無料

介護予防教室

今月は講師の都合で中止となりました

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：9月11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：8月20日(火)より(電話可)

百歳体操

無料

日時：6日(金)10日(火)12日(木)

18日(水)20日(金)24日(火)

28日(土)30日(月)

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：6日~18日分 8月31日(土)より
20日~30日分 9月18日(水)より

エンジョイ体操

日時：9月7日(土)21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**

9月生まれのお誕生日会

日時：9月27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をしますので12時半にお越しください(写真はプレゼントいたします)
お誕生日の方は来館か電話でお申込みください
8月24日(土)より受付します **無料**
お祝い演芸のかたは事務所にて受付。

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

2024年 9月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土		
1	2	3	4	5	6	7		
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前) 10:00 避難訓練	10:00 民踊(会2) 10:00 プチカフェ(大広間)	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 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操		
		13:00 詩吟2(1講) 13:00 茶道(午後) 13:30 手話講座	13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ 14:00 ボールペン字		13:30 絵てがみB 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間		
	8	9	10	11	12	13	14	
	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 オープンホビー 10:00 民踊(会2) 11:00 ひざ腰らくらく体操(2)	9:30 文化施設見学 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 太極拳 10:00 詩吟1(1講)			
12:30 鶴見句会 13:00 着付け 13:30 包丁研ぎ	13:00 華道 13:00 詩吟2(自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		12:30 楽園句会 13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	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 ソウルダンスベシック	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間			
15	16	17	18	19	20	21		
休館日	敬老の日	10:00 茶道(午前)	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民踊(会2) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 3B体操 10:00 詩吟1(1講) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操		
		13:00 詩吟2(自主) 13:00 茶道(午後) 13:30 スマホ体験講座	13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 オープン句会 13:30 健康講座「コロナ・感染症の現状」	13:30 ポツチャ開放日(会2) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間		
		22	23	24	25	26	27	28
		休館日	振替休日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 手づくり教室(自主)	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 華道 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 玉梓大阪句会 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)				13:00 お誕生日会 13:30 つるみLINE練習会 13:30 フォークダンス(区老連)	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		
29	30			【フリーマーケット出店者募集】 日時:10月2日(水)10:00~15:00 出店内容:手作り品・未使用品 申込:9月2日(月)より受付開始 詳しくは、センター受付まで。		避難訓練のお知らせ 9月3日(火) 10時~11時 来館の方は、ご協力お願いします。	『バンパークラブ杯』 日時:9月28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	
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								

川 柳

捜し物多分あそこに置いたはず
 子の世話はまだまだ先と瘦せ我慢
 口笛も今じゃせいぜい濁り出す
 たぶんたぶん彼の話はつかれます
 目論見はクリアファイルに隠される
 目ざましをかけ忘れてもたぶん6時
 盆踊りシャキッと着物玉の汗
 歳月は多分リニアに乗ってくる
 ポツテリと過去を隠したリング給

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

★パークゴルフクラブ★ 9月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 10
- ・はとぼつぼ(13時~) 5. 12. 19. 26
- ・あんず(9時~) 7. 14. 21. 28

カラオケ仲間

日時: 9/7(土) 13:00~15:00
 9/14(土) 13:00~15:00
 9/21(土) 13:00~15:00
 定員: 各20名(申込先着順)
 申込: 8/20(火)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)