

2024年

10月の行事カレンダー

Calendar grid with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates. Includes event details such as '茶道(午前)', '民謡(会2)', '書道', '3B体操', '詩吟1', 'カラオケ仲間', etc.

俳句

変らずにめざす百歳菊の酒
風みえて広重ブルーかく涼し
かき氷の山の如くに雲の峰
卓上の日めくりのみが秋進む
雨の日は雨にうたるる秋風鈴
かなかなや一人暮しを始めし子
空蟬が細い枝葉に一二三
ラジオ体操セミの声降る一二三

玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会

森下和子
村上光代
飯田靖子
眞木美津子
阪井京子
福島朝子
山下明美
久保田陽子

★パークゴルフクラブ★
10月の予定
・はとぼつぼ(13時～) 3.10.17.24.31
・あんず(9時～) 5.12.19.26

カラオケ仲間
日時: 10/5(土) 13:00~15:00
10/12(土) 13:00~15:00
10/19(土) 13:00~15:00
定員: 各20名(申込先着順)
申込: 9/20(金)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)

令和6年9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

2024  
10月

## 日帰りバス旅行 秋の遠足 京都嵐山

日時: 10月30日(水) 集合出発時間9時  
 出発→京ばあむ・おたべ本館(お買い物&見学)→  
 レストラン嵐山(昼食)→嵐山自由散策→旬の駅京都  
 (お買い物)→帰着(17時頃)  
 費用: 7150円(昼食代込み) 保険代30円  
 定員: 94名(申込先着順) ※お一人につき2名様まで申込できます  
 事前申込: 9月25日(水) 9:30~10月11日(金) 16:00  
 来館又は電話にて行います。  
 集合は10月18日(金) 10時からセンターにて行います。その際にバスの座席を決めていただきます。(先着順)  
 ※申込用紙記入の上、参加費を添えて(お釣りがでないように)お越しください  
 申込用紙は9月20日(金)より事務所に配布します。  
 ※事前申込で73名を下回りしましたら中止となる可能性がございます。

## 文化施設見学 大坂城(大阪城)石垣の楽しみ

日時: 10月17日(木) 10:30~12:00  
 行先: 大坂城 大手門西側広場  
 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: 9月20日(金)より(電話不可)

## フレイル予防トレーニング

日時: 10月23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: 9月20日(金)より(電話可)

無料

## アロマストレッチ

今日は講師の都合で中止となりました

## 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: 10月22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: 9月20日(金)より(電話可)

無料

## ポッチャ開放日

日時: 10月18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: 9月20日(金)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  
 日時: 10月2日(水) 10:00~15:00  
 飲み物: 各種100円(お菓子付)  
 パザー&フリーマーケット同時開催  
 アトラクション: カラオケ喫茶(どなたでも)  
 1部午前10時半~ 2部午後13時~ 各10名  
 受付は午前・午後各30分前より開始する。

世代間交流事業

年齢関係なくどなたでも参加できます

## はつらつ介護予防ダンス

日時: 10月1日(火) 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: 9月20日(金)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: 10月11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  
 ソウルダンス 40名 (申込先着順)  
 持物: タオル、飲み物  
 申込: 9月20日(金)より(電話可)

無料

## 珠算(そろばん)体験講座

日時: 10月7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: 9月20日(金)より(電話可)  
 ※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

## 手話講座

日時: 10月1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: 9月20日(金)より(電話可)

無料

## みんなで唄う童謡・唱歌

日時: 10月24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

日時: 10月3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: 10月25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: 9月20日(金)より(電話可)  
 ※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

## 裏こびストレッチ ひざ腰らくらく体操

日時: 10月9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: 9月20日(金)より(電話可)

## おしえて! PC・タブレット

日時: 10月23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: 9月20日(金)より(電話可)

無料

## 普通救命講習 I

(心肺蘇生・異物除去・止血方法)  
 日時: 10月29日(火) 9:30~12:30  
 場所: 老人福祉センター 大広間  
 講師: 鶴見消防署職員  
 定員: 8名(申込先着順) 持物: 飲み物、タオル  
 申込: 9月20日(金)より(電話可)  
 共催: 鶴見区老人クラブ連合会

無料

## 介護予防教室

◆肺炎予防について・シニアエクササイズ◆  
 日時: 10月11日(金) 9:45~10:30  
 場所: 老人福祉センター 大広間  
 講師: 嶋田 良太郎 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: 9月20日(金)より(電話可)

無料

## 楊名時健康太極拳

日時: 10月11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: 4日(金) 8日(火) 10日(木) 16日(水)  
 22日(火) 28日(月) 31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: 4日~16日分 9月30日(月)より  
 22日~31日分 10月16日(水)より

無料

## エンジョイ体操

日時: 12日(土) 19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

申込不要

無料

## 包丁研ぎ 「風来坊」包丁研ぎ

日時: 10月21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: 9月20日(金)より(電話可)

有償ボランティア

## 10月生まれのお誕生日会

日時: 10月25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。(写真はプレゼントいたします。)  
 9月28日(土)より受付します  
 お祝い演芸のかたは事務所に受付。

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