

# 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



## 趣味の作品展

11月13日(水) 9:10~16:30  
11月14日(木) 9:10~15:00

センタークラブ、利用者の皆さんの作品展です。  
ご家族、ご友人、ご近所の方をお誘いの上、  
お越しください。

華道・書道・筆ペン・ボールペン字・俳句  
オープンホビー・絵てがみ・川柳 他・・・

作品展の申し込みは10月31日までに事務所まで。  
出展は60歳以上のセンター利用者の方

**プチカフェ** ボランティアの皆さんと開店します

日時：11月13日(水) 10:00~15:00  
飲み物：各種100円(お菓子付き)

今月はアトラクションなし

**お茶席** 茶道クラブさんによるお茶席

日時：11月14日(木) 10:00~15:00  
お抹茶：400円(お菓子付き)

皆様のお越しをお待ちしております(^^♪

## 手話講座

日時：11月5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：10月21日(月)より(電話可) **無料**

## スマホ体験講座

~情報格差を解消！  
楽しく学べるスマホ体験~

日時：11月19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：ニュースをみよう、気象情報を調べよう、お得情報紹介  
定員：15名(申込先着順)  
申込：10月21日(月)より(電話可) **無料**  
※貸出用スマホで操作します

初めての方対象

## ポッチャ体験会

日時：11月21日(木) 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：10月21日(月)より(電話可) **無料**

## フレイル予防トレーニング

日時：11月27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：10月21日(月)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：11月8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：すこやか 35名  
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：10月21日(月)より(電話可) **無料**

## 手づくり教室

「なかよしサンタ」

日時：11月27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：550円(材料費)  
持物：針、はさみ、木工用ボンド  
申込：10月21日(月)より(電話可) **無料**



## 鶴見みんなで唄う童謡・唱歌

今月は  
30分延長

日時：11月28日(木) 10:30~12:30

スペシャルゲスト：麗性まひと戦うポップヴァイオリニスト

式町 水嶋(みづき)さん



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

## 介護予防教室

◆インフルエンザ対策・シニアエクササイズ◆

日時：11月8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：10月21日(月)より(電話可) **無料**

## ストレッチ体操

世代間  
交流事業

日時：11月7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

## 楊名時健康太極拳

世代間  
交流事業

日時：11月8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

## 包丁研ぎ

有償  
ボランティア

日時：11月18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：10月21日(月)より(電話可)

## おしえて!PC・タブレット

日時：11月20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：10月21日(月)より(電話可) **無料**

## 頑張らない!ヨガ体操

日時：11月22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：10月21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**

## 裏こぼしストレッチ からイス体操に変更!! ひざ腰らくらく体操

日時：11月20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：10月21日(月)より(電話可)

## 百歳体操

無料

日時：6日(水) 9日(土) 15日(金)  
19日(火) 21日(木) 26日(火)  
29日(金)

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~19日分 10月31日(木)より  
21日~29日分 11月15日(金)より

## エンジョイ体操

日時：11月2日(土) 16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**

## 11月生まれのお誕生日会

日時：11月22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)  
お誕生日月の方は来館が電話でお申込みください  
10月26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**

★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

11月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
				♪カラオケ仲間♪ 日時：11/2(土) 13:00~15:00 11/16(土) 13:00~15:00 11/30(土) 13:00~15:00 定員：各20名(申込先着順) 申込：10/21(月)より(電話可) 	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(自主) 10:30 絵てがみA 13:30 絵てがみ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 カラオケ仲間
3	4	5	6	7	8	9
休館日	振替休日	10:00 茶道(午前) 13:00 詩吟2(会2) 13:00 茶道(午後) 13:30 手話講座	10:00 民踊(会2) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 オカリナつるみ 14:00 ボールペン字 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 書道 10:30 ストレッチ体操(区民センター)	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 すこやかマッサージ 14:30 ソウルダンスベシック	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 カラオケA 12:30 鶴見句会 13:00 着付け	10:00 作品展準備 13:00 作品展準備 13:00 華道(大広間) 13:00 詩吟2(自主)	10:00 民踊(会2) 10:00 オープンホビー 10:00 プチカフェ(大広間)作品展 15:00	10:00 お茶席(大広間)作品展 15:00 楽園句会 13:00 川柳	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 12:30 オープン句会 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	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
17	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 カラオケB 13:30 包丁研ぎ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 詩吟2(自主) 13:30 スマホ体験講座 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 民踊(会2) 10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 11:00 ひざ腰らくらく体操(2) 13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 ポツチャ体験会(会2) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	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) 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)	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
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 手づくり教室(自主) 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)	10:30 みんなで唄う童謡・唱歌 (区民センター日建ホール) 12:30	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 フォークダンス(区老連) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間

※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)

# 川柳

片思い蓄のように慕んでる  
夜明け前ラジオと共に動き出す  
球児らの溢れるパワー青春だ  
こぶしには溢れる闘志こめている  
友九十越え美貌はつらつ秘訣問う  
憂さひとつ落ちて溢れるコップ酒  
ほどほどに愜気砕いて生きてます  
ピンと張る糸は次第にくたびれる  
やるせなさ漂う明るい病室  
願いごと随所にはさむミルフィーユ

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

## ★パークゴルフクラブ★ 11月の予定

- ・火曜クラブ(9時~) 12. 26
- ・はとぼつぼ(13時~) 7. 14. 21. 28
- ・あんず(9時~) 2. 9. 16. 30