

令和6年12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



年末年始のお休み 12月29日(日)～1月3日(金)
新年は1月4日(土)より開館いたします

ボッチャ体験会 無料

日時: 1月30日(木) 13:30～15:00
場所: 老人福祉センター 3階会議室
内容: ボ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: 12月20日(金)より(電話可)

骨・カルシウムセミナー

日時: 1月31日(金) 13:30～15:00
場所: 老人福祉センター 大広間
講師: 雪印メグミルク(株)
内容: 骨の健康について
定員: 30名(申込先着順)
申込: 12月20日(金)より(電話可)

新春カラオケ大会

日時: 1月23日(木) 13:30～15:30
場所: 老人福祉センター 大広間
内容: カラオケ機器 DAMによる採点
定員: 男女各7名(申込先着順)
観覧者30名(申込不要)
申込: 12月20日(金)より(電話可)

フレイル予防トレーニング

日時: 1月22日(水)
① 13:30～14:20 ② 14:30～15:20
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: 12月20日(金)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: 1月10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 (申込先着順)
※どちらか1つお申込みください
持物: タオル、飲み物
申込: 12月20日(金)より(電話可)

手づくり教室 「干支の根付」

日時: 1月29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: ものさし、はさみ、木工用ボンド
申込: 12月20日(金)より(電話可)



みんなで唄う童謡・唱歌

日時: 1月23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

介護予防教室

◆サクセスフルエイジング・シニアエクササイズ◆
日時: 1月10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: 12月20日(金)より(電話可)

無料

ストレッチ体操

日時: 1月9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

場名時健康太極拳

日時: 1月10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

包丁研ぎ 包丁研ぎ

日時: 1月20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: 12月20日(金)より(電話可)

有償
ボランティア

おしえて! PC・タブレット

日時: 1月22日(水) 10:30～12:30
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: 12月20日(金)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

頑張らない! ヨガ体操

日時: 1月24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: 12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

寝ころびストレッチ ひざ腰らくらく体操

日時: 1月15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: 12月20日(金)より(電話可)

百歳体操

日時: 8日(水) 14日(火) 16日(木)
25日(土) 28日(火) 30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: 8日～30日分 12月26日(木)より

無料

1月生まれのお誕生日会

日時: 1月24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か電話でお申込みください
12月21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。

鶴見区ボッチャ交流大会

鶴見区内で集まった20チームで競うボッチャ大会に老人福祉センターのチームで参加をしてみませんか?
日時: 令和7年2月13日(木) 13:30～16:00
場所: 区民センター つるみ日建ホール
定員: 12名(2チーム)(申込先着順)
申込条件
・交流大会用ルールを理解し覚えていただける方
・チーム内で主審、副審、記録係をしていただける方(他のチームの審判をしていただきます)
・交流大会後の撤収作業のお手伝いができる方
・チームでの参加なので原則キャンセルはしないようにお願いします
・老人福祉センターで出場した場合ほかのチームからの出場はできません
・老人福祉センターの利用登録がある方
申込: 令和6年12月23日(月)～令和7年1月11日(土)まで(電話可)

※どなたでも参加できます
認知症になりたくない方全員集合! 健口博士が対策伝授
日時: 1月29日(水) 13:30～14:30
場所: 老人福祉センター 大広間
講師: 大阪大学名誉教授 天野 敦雄 先生
定員: 60名(申込先着順)
申込: 12月20日(金)より
★大阪市オーラルフレイル普及啓発事業

暮らしのための講座
火災調査官が語る「火事を知り、火災から身を守る」
日時: 1月21日(火) 11:00～12:00
場所: 老人福祉センター 大広間
講師: 大阪市消防局予防課 担当職員
内容: 火災についての危険や防火・消火の知識を学びます
定員: 35名(申込先着順)
申込: 12月20日(金)より(電話可)
共催: 鶴見区老人クラブ連合会

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: 1月28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: 12月20日(金)より(電話可)

手話講座
日時: 1月7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: 12月20日(金)より(電話可)

スマホ体験講座 ～スマホデビューからもう一歩!～
日時: 1月29日(水) 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: 動画を楽しもう、カメラで調べてみよう、お得情報紹介
定員: 15名(申込先着順)
申込: 12月20日(金)より(電話可)
※貸出用スマホで操作します

2025年

1月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
休館日	新春館長杯 囲碁・将棋大会 ○囲碁の部 開始:1月14日(火)9:30~ 内容:トーナメント戦 ○将棋の部 開始:1月14日(火)13:00~ 内容:リーグ戦 申込受付は囲碁・将棋コーナーで	新春館長杯バンパー大会 日時:1月25日(土)9:30~ 場所:老人福祉センター 1階バンパー室 申込:バンパー室にて受付中	1	2	3	4
			休館日	休館日	休館日	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
5	6	7	8	9	10	11
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前)	10:00 オープンホビー 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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)	10:00 民謡
		13:00 詩吟2 13:00 茶道(午後) 13:30 手話講座	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 楽園句会 13:00 川柳	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 ソウルダンスベシク	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
12	13	14	15	16	17	18
休館日	成人の日	10:00 新春館長杯囲碁・将棋大会	9:30 ひざ腰らくらく体操(1)	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) 10:30 絵てがみA	10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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)	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 オープン句会 13:30 絵てがみB	13:00 カラオケ仲間
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:00 カラオケB	10:00 茶道(午前) 11:00 暮らしのための講座 「火事を知り、火災から身を守る」	10:00 民踊 10:30 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)	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(自主) 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)	9:30 新春館長杯バンパー大会 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B
	13:00 着付け 14:30 包丁研ぎ	13:00 詩吟2(自主) 13:00 茶道(午後)	12:30 玉梓大阪句会 13:30 フレイル予防トレーニング 14:30 フレイル予防トレーニング	13:30 新春カラオケ大会	13:00 お誕生日会 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
26	27	28	29	30	31	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 手づくり教室(自主)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		【書き初め】 今年の抱負や目標 書いてみませんか! 1/4(土)~1/18(土) まで開催中です。
		13:00 華道 14:00 百歳体操C(アドバイス) 15:00 百歳体操D	13:00 オカリナつるみ 13:30 歯科医師会講演会 13:30 スマホ体験講座	13:30 ボッチャ開放日(会2) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 健康講座 骨カルシウムセミナー	

川 柳

青空見上げ心解く今日も最高
 帰り道ランドセルにはだんご虫
 なし崩しにされた私のわだかまり
 しびれる指杵をはみ出すみみず文字
 行き場なく浮かぶプラゴミ昨日今日
 解き放つ大空知らぬ千羽鶴
 解き放つ金魚それぞれ大海へ
 解き放つ歪みが生んだ震度7
 夕焼けの海呑み込んだ煌めいた
 夕時雨浮世語りを聞き流す

山 川 正
 神 口 小 菅 栗 岡 端 有 瑞
 田 美 松 野 山 田 日 馬 サ
 正 良 枝 啓 功 子 出 淳 子 子
 榮 子 子 二 守 功 子 夫 子 子

★パークゴルフクラブ★

1月の予定

- ・火曜クラブ(11時~) 7. 21
- ・はとぼつぼ(13時~) 9. 16. 23. 30
- ・あんず(9時~) 11. 18. 25

♪カラオケ仲間♪

日時: 1/4(土) 13:00~15:00
 1/11(土) 13:00~15:00
 1/18(土) 13:00~15:00
 定員: 各20名(申込先着順)
 申込: 12/20(金)より(電話可)

エンジョイ体操

日時: 1/4(土)・1/18(土)
 ①10:00~ ②11:00~
 定員: 各20名(先着順) 申込不要
 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

※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)