

令和7年1月20日(毎月20日発行)

つるみエンジョイセンター

(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: 06-6912-3351 FAX: 06-6912-6130

フォローしていただくと毎月最新の情報をお届けします



LINE



Instagram



はつらつ介護予防ダンス

日時：2月4日(火) 10:00~11:00
場所：老人福祉センター 3階会議室
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：1月20日(月)より(電話可)

無料

アロマストレッチ

~カラダの中から暖まる体幹を取り入れたストレッチ~

日時：2月18日(火) 13:30~15:00
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：山田 かよ 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：1月20日(月)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

フレイル予防トレーニング

日時：2月26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：1月20日(月)より(電話可)

無料

ボッチャ開放日

日時：2月27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：1月20日(月)より(電話可)

無料

東ブロック卓球大会

日時：2月20日(木)
10:00~ 生野区民センター

鶴見区を代表して、卓球クラブの方が参加されます。
みなさま応援よろしくお願いたします!



プチカフェ

世代間
交流事業

年齢関係なく
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：2月5日(水) 10:00~15:00

飲み物：各種100円(お菓子付)
2月はぜんざいを用意しております(100円)

アトラクション：13:00~
オカリナつるみさんによるオカリナ演奏
皆様のお越しをお待ちしております(^^)

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：2月14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 (申込先着順)
ソウルダンス 40名
持物：タオル、飲み物
申込：1月20日(月)より(電話可)

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時：2月10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：1月20日(月)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：2月4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：1月20日(月)より(電話可)

無料

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：2月27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：2月6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：2月28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：1月20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

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：2月12日(水)

講師の都合で中止となりました

おしえて! PC・タブレット

日時：2月26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：1月20日(月)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

◆ 尿失禁対策 ◆

日時：2月14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：1月20日(月)より(電話可)

無料

楊名時健康太極拳

日時：2月14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：7日(金) 13日(木) 15日(土)

17日(月) 20日(木) 25日(火)

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：7日~25日分 1月30日(木)より

無料

エンジョイ体操

日時：1日(土) 8日(土)

① 10:00~ ② 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：2月17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：1月20日(月)より(電話可)

2月生まれのお誕生日会

日時：2月28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。)

1月25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

2025年 2月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
						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	
						8	
						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	
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前)	10:00 民謡	10:00 書道	10:00 3B体操	10:00 エンジョイ体操	
		10:00 はつらつ介護予防ダンス		10:30 ストレッチ体操(区民センター)	10:00 詩吟1	11:00 エンジョイ体操	
			10:00 プチカフェ(大広間)		10:00 百歳体操A		
					10:30 絵てがみA		
		13:00 詩吟2(1講)	15:00		11:00 百歳体操B		
		13:00 茶道(午後)	13:00 ボランティア		13:30 絵てがみB	12:30 パソコン	
		13:30 手話講座	13:00 オカリナつるみ		14:00 百歳体操C	13:00 カラオケ仲間	
			14:00 ボールペン字		15:00 百歳体操D		
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	10:00 カラオケB	建国記念の日	10:00 オープンホビー	10:00 百歳体操A	9:45 介護予防教室	10:00 民謡	
			10:00 民謡	11:00 百歳体操B	10:00 太極拳	10:00 百歳体操A	
	12:30 鶴見句会				12:30 楽園句会	10:00 詩吟1	11:00 百歳体操B
	13:00 着付け				13:00 川柳	13:30 フォークダンス(区老連)	14:00 百歳体操C
13:30 そろばん教室			14:00 百歳体操C	13:30 すこやかマッサージ	15:00 百歳体操D		
			15:00 百歳体操D	14:30 ソウルダンスベシク			
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	10:00 百歳体操A	10:00 茶道(午前)	10:00 民謡	10:00 東ブロック卓球大会(生野)	10:00 詩吟おさらえ会		
	11:00 百歳体操B		10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	10:00 百歳体操A	10:00 3B体操		
	13:30 包丁研ぎ	13:00 詩吟2(1講)	13:00 ボランティア	11:00 百歳体操B	12:30 オープン句会	12:30 パソコン	
	14:00 百歳体操C	13:00 茶道(午後)	13:00 オカリナつるみ	14:00 百歳体操C	15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間	
		13:30 アロマストレッチ					
23	24	25	26	27	28		
休館日	振替休日	10:00 百歳体操A	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 頑張らないヨガ体操(いす)		
		11:00 百歳体操B			11:00 頑張らないヨガ体操(マット)		
		13:00 華道	12:30 玉梓大阪句会	13:30 ポツチャ開放日(会2)	13:00 お誕生日会		
		13:00 詩吟2(自主)	13:30 フレイル予防トレーニング		13:30 フォークダンス(区老連)		
		14:00 百歳体操C	14:30 フレイル予防トレーニング				
		15:00 百歳体操D					

俳句

三世代笑顔を乗せて初電車
 賜りし命存へ初鏡
 遠けれど踏切越えて初詣
 子の出づる朝まだ暗し初稽古
 枯蓮や戦過の後の廃墟めく
 しばらくは落葉ふぶきの中にをり
 木枯しが背中をさらに丸くする
 柀挿すとげとげしさにほのかな香

玉梓句会
 玉梓句会
 楽園句会
 楽園句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 オープン句会
 オープン句会

井上恵美子
 村上光代
 藤田多栄子
 阪井京子
 浦田玉栄
 横山俊子
 小島勝光
 山下明美

★パークゴルフクラブ★
2月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 4. 18
- ・はとぼっぼ(13時～) 6. 13. 20. 27
- ・あんず(9時～) 1. 8. 15. 22

※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)