

令和7年2月20日(毎月20日発行)

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

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



LINE



Instagram



施設見学 津波・高潮ステーション

日時：3月13日(木)
集合時間：9:30(時間厳守)【11:30 現地解散】
集合場所：地下鉄鶴見緑地線 横堤駅改札
行先：「津波・高潮ステーション」
地下鉄中央線 阿波座駅徒歩2分
費用：30円(保険代)※交通費自己負担
定員：20名(申込先着順)
申込：2月20日(木)より(電話可)

暮らしのための講座 「見どころたくさん大阪市の博物館・美術館」について

日時：3月18日(火) 11:00~12:00
場所：老人福祉センター 3階会議室
講師：大阪市博物館機構 職員
内容：身近に楽しめる博物館や、美術館の見どころを学びます
定員：35名(申込先着順)
申込：2月20日(木)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

手話講座

日時：3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：2月20日(木)より(電話可)

無料

スマホ体験講座 ~スマホで始めよう災害の備え~

日時：3月19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：防災にスマホを役立てよう、防災/災害時の便利な使い方
定員：15名(申込先着順)
申込：2月20日(木)より(電話可)
※貸出用スマホで操作します

無料

ポッチャ開放日

日時：3月12日(水) 13:30~15:00
場所：老人福祉センター 3階会議室
定員：18名(申込先着順)
申込：2月20日(木)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：3月5日(水) 10:00~15:00
飲み物：各種100円(お菓子付)
3月は甘酒を(数量限定)用意しております(100円)

アトラクション：13:00~
ウィンドミル合唱団さんによる合唱
皆様のお越しをお待ちしております(^^)

世代間交流事業

年齢関係なくどなたでも参加できます

医師会連携健康講座 「老年症候群」について知る

日時：3月4日(火) 13:30~14:30
場所：区民センター 小ホール(2階)
講師：服部クリニック 院長 服部高史 先生
内容：老年症候群について学び、介護予防につなげましょう
定員：100名(申込先着順)
申込：2月20日(木)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

フレイル予防トレーニング

日時：3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：2月20日(木)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：3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 ※どちらか1つお申し込みください
持物：タオル、飲み物
申込：2月20日(木)より(電話可)

無料

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：3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

介護予防教室

◆認知症予防の取り組み・シニアエクササイズ◆
日時：3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：2月20日(木)より(電話可)

無料

ストレッチ体操

日時：3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

楊名時健康太極拳

日時：3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

包丁研ぎ 「風来坊」包丁研ぎ

日時：3月17日(月) 13:30~15:30
場所：老人福祉センター 1階講習室
講師：有償ボランティア
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：2月20日(木)より(電話可)

有償ボランティア

手づくり教室 「ナフ飛びわらべ」

日時：3月26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
持物：はさみ、木工用ボンド、ピンセット、えんぴつ
申込：2月20日(木)より(電話可)



頑張らない! ヨガ体操

日時：3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(いす) バスタオル、タオル、飲み物(マット)
申込：2月20日(木)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：3月12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：2月20日(木)より(電話可)

百歳体操

日時：1日(土) 7日(金) 11日(火)
13日(木) 17日(月) 21日(金)
24日(月) 29日(土) 31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：1日~31日分 2月25日(火)より

無料

3月生まれのお誕生日会

日時：3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
3月1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

おしえて! PC・タブレット

日時：3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：2月20日(木)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

2025年 3月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		エンジョイ体操 日時：3/8(土)・3/22(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		♪カラオケ仲間♪ 日時：3/8(土)13:00～15:30 3/15(土)13:00～15:30 3/22(土)13:00～15:30 定員：各20名(申込先着順) 申込：2/20(木)より(電話可)		1 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
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 民踊	10:00 書道	10:00 3B体操	10:00 民謡
			10:00 プチカフェ(大広間)	10:30 ストレッチ体操(区民センター)	10:00 詩吟1	10:00 エンジョイ体操
		13:00 詩吟2(1講)	15:00		10:00 百歳体操A	11:00 エンジョイ体操
		13:00 茶道(午後)	13:00 ボランティア		10:30 絵てがみA	
	13:30 手話講座	13:00 オカリナつるみ		11:00 百歳体操B		
	13:30 医師会講座(小ホール)	14:00 ボールペン字		13:30 絵てがみB	13:30 パソコン	
					14:00 百歳体操C	13:00 カラオケ仲間
					15:00 百歳体操D	
9	10	11	12	13	14	15
休館日	10:00 カラオケB	10:00 百歳体操A	9:30 ひざ腰らくらく体操(1)	9:30 施設見学(津波高潮ステーション)	9:45 介護予防教室	10:00 民謡
		11:00 百歳体操B	10:00 オープンホビー		10:00 太極拳	
			10:00 民踊	10:00 百歳体操A	10:00 詩吟1	
			11:00 ひざ腰らくらく体操(2)	11:00 百歳体操B		
	12:30 鶴見句会	13:00 華道	13:30 ポツチャ開放日(会2)	12:30 楽園句会	13:30 フォークダンス(区老連)	13:00 カラオケ仲間
	13:00 着付け	13:00 詩吟2(自主)		13:00 川柳	13:30 すこやかマッサージ	
		14:00 百歳体操C		14:00 百歳体操C	14:30 ソウルダンスベージュ	
		15:00 百歳体操D		15:00 百歳体操D		
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 民踊	春分の日	10:00 3B体操	10:00 エンジョイ体操
	11:00 百歳体操B	11:00 暮らしのための講座	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字		10:00 詩吟1	11:00 エンジョイ体操
	13:30 包丁研ぎ	13:00 詩吟2(1講)	13:00 ボランティア		10:00 百歳体操A	
	14:00 百歳体操C	13:00 茶道(午後)	13:00 オカリナつるみ		11:00 百歳体操B	
	15:00 百歳体操D		13:30 スマホ体験講座	12:30 オープン句会	12:30 パソコン	
				13:30 フォークダンス(区老連)	13:00 カラオケ仲間	
				14:00 百歳体操C		
				15:00 百歳体操D		
23	24	25	26	27	28	29
休館日	10:00 百歳体操A	10:00 避難訓練	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)	10:00 百歳体操A
	11:00 百歳体操B		10:30 おしえて!PC・タブレット		11:00 頑張らないヨガ体操(マット)	11:00 百歳体操B
	14:00 百歳体操C	13:00 華道	12:30 玉梓大阪句会		13:00 お誕生日会	14:00 百歳体操C
	15:00 百歳体操D		13:30 フレイル予防トレーニング			15:00 百歳体操D
			14:30 フレイル予防トレーニング			
30	31	【避難訓練のお知らせ】 3月25日(火) 10時～11時 来館の方は、ご協力お願いします。				
休館日	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

未来へと伸びる新芽に拍手する
 嘘であつて欲しい願うこと多し
 延ばしてはいらぬ屋根の雪下し
 子育てをやり直したい二十年
 すくすくと伸びて嫌われ杉花粉
 ていねいに足をのばしてウオーキング
 褒められりや年寄りだつて頑張れる
 居酒屋で勢力伸ばす国訛り
 手を叩き鬼を暫く惑わせる
 振り付けは木枯し任せ落葉舞う
 月旅行ひと足伸ばし火星まで

川柳 山口美枝子
 正 瑞馬 山口正栄
 有 山口 赤嶺 神田 良子
 菅 野 出 守 夫 功 子
 小 松 啓 二

★パークゴルフクラブ★ 3月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 4. 11. 18. 25
- ・はとぼつぼ(13時～) 6. 13. 27
- ・あんず(9時～) 1. 8. 15. 22.29

※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)