

# 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: 06-6912-3351 FAX: 06-6912-6130



LINE



Instagram

2025  
4月

## 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：4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：3月21日(金)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：4月15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：3月21日(金)より(電話可)

無料

オイルがついてもよい服装でお越しください

## フレイル予防トレーニング

日時：4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：3月21日(金)より(電話可)

無料

## ポッチャ開放日

日時：4月3日(木) 4月24日(木)  
13:30～15:00

場所：老人福祉センター 3階会議室

定員：各15名(申込先着順)

申込：3月21日(金)より(電話可)

無料



※お申し込みはどちらの日ひとつでお願いします。

ポッチャを知っていただく他、仲間づくりや、生きがいづくりの交流の場としてみんなで楽しみましょう。

世代間交流事業

## プチカフェ

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：4月2日(水) 10:00～15:00  
飲み物：各種100円(お菓子付)

どなたでも参加できます(赤ちゃんから高齢者まで)お友達同士やボランティアの方とたのしい時間を過ごしましょう。

今月のアトラクションは無しです

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：4月11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 50名 (申込先着順)

持物：タオル、飲み物

申込：3月21日(金)より(電話可)

無料

## 珠算(そろばん)体験講座

日時：4月14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：3月21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

今月は中止です

## みんなで唄う童謡・唱歌

日時：4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：4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：4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：3月21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

## ひざ腰らくらく体操

今月は中止です

## 包丁研ぎ

「風来坊」 有償ボランティア

日時：4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：3月21日(金)より(電話可)

★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

◆ リハビリの重要性 ◆

日時：4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：3月21日(金)より(電話可)

無料

## 楊名時健康太極拳

日時：4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

無料

日時：4日(金) 8日(火) 10日(木)  
16日(水) 18日(金) 22日(火)  
26日(土) 30日(水)

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～30日分 3月31日(月)より

## エンジョイ体操

申込不要 無料

日時：5日(土) 12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

## 4月生まれのお誕生日会

日時：4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。)

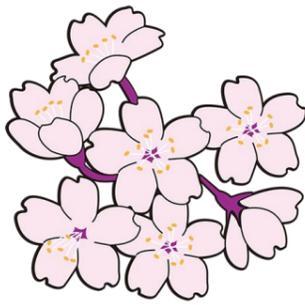
3月29日(土)より受付します

お祝い演芸のかたは事務所にて受付。

無料

2025年

4月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
休館日		1 10:00 茶道(午前)	2 10:00 民踊(会2)	3 10:00 書道	4 10:00 3B体操 10:00 詩吟1 10:00 百歳体操A 10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B	5 10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
		13:00 詩吟2(1講) 13:00 茶道(午後)	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)	10:30 百歳体操B 11:00 百歳体操C 11:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間
		13:00 詩吟2(1講) 13:00 茶道(午後)	15:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ 14:00 ボールペン字	13:30 ボッチャ開放日(会2)	13:30 絵てがみ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
6	7	8	9	10	11	12
休館日	10:00 カラオケA	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1	10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
		13:00 華道 13:00 詩吟2(自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 楽園句会 13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 すこやかマッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンスベシック	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	10:00 カラオケB	10:00 茶道(午前)	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民踊(会2) 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) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民謡	
		12:30 鶴見句会 13:00 着付け 13:30 そろばん教室	13:00 詩吟2 13:00 茶道(午後) 13:30 アロマストレッチ	13:00 ボランティア 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 オープン句会 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間
20	21	22	23	24	25	26
休館日	13:30 包丁研ぎ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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 頑張らないヨガ体操(マット)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
		13:00 華道	12:30 玉梓大阪句会	13:30 ボッチャ開放日(会2)	13:00 お誕生日会	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
		14:00 百歳体操C(アドバイス) 15:00 百歳体操D	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)		13:30 フォークダンス(区老連)	
27	28	29	30	【センター利用証更新のお知らせ】 4月より利用証の更新を行います。 住所・電話番号の変更のある方は、 受付までお申し出ください。		
休館日	昭和の日	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				

## 俳句

南国といへど故山に雪が降る  
 テーブ切るその瞬間の春の風  
 開ききる前の美しきやチューリップ  
 雛の日のデイサービスのちらしずし  
 タごはん春菊句ふ一人鍋  
 日当りの土手より出づる土筆かな  
 大法螺をみんなで笑う四月馬鹿  
 如月に若駒駆ける緑地苑

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

酒井啓之  
 高橋智代  
 岡田勉  
 飯田靖子  
 坂下典子  
 中島みち枝  
 浦恵子  
 小島勝光

### ★パークゴルフクラブ★ 4月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 1.8.15.22
- ・はとぼつぼ(13時～) 3.10.17.24
- ・あんず(9時～) 5.12.19.26

### カラオケ仲間

日時：4/5(土) 13:00～15:00  
 4/12(土) 13:00～15:00  
 4/19(土) 13:00～15:00

定員：各20名(申込先着順)  
 申込：3/21(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)