

令和7年5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: 06-6912-3351 FAX: 06-6912-6130



LINE



Instagram

2025  
6月

### e スポーツ体験講座

日時：6月12日（木）10:30～12:00

場所：老人福祉センター 1階講習室

講師：(株)DNP エスピーイノベーション 派遣講師

内容：家庭用ゲーム機でスポーツゲームをして介護予防につなげよう！

定員：12名（申込先着順）

持物：飲み物、タオル

申込：5月20日（火）より（電話可）

無料

### アロマストレッチ

無料

日時：6月17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：5月20日（火）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

### フレイル予防トレーニング

日時：6月25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：5月20日（火）より（電話可）

無料

### 健康講座 暑さに負けない健康づくり

日時：6月19日（木）13:30～14:30

場所：老人福祉センター 3階会議室

講師：保健福祉センター食品衛生監視員・保健師

定員：40名（申込着順）

申込：5月20日（火）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：6月3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：簡単な手話を学ぶ

定員：20名（申込先着順）

申込：5月20日（火）より（電話可）

無料

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：6月4日（水）10:00～15:00

飲み物：各種100円（お菓子付）

アトラクション：13:00～  
アンサンブルつるみ合唱団さんによるコーラス  
皆さんも一緒に楽しみましょう！

### 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：6月13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 40名

ソウルダンス 50名（申込先着順）

持物：タオル、飲み物

申込：5月20日（火）より（電話可）

無料

### 珠算（そろばん）体験講座

日時：6月9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：5月20日（火）より（電話可）

※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

### ボッチャ開放日

無料

日時：6月5日（木）6月26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：5月20日（火）より（電話可）

ボ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。

※お申し込みはどちらかの日ひとつでお願いします。



### みんなで唄う童謡・唱歌



日時：6月26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

世代間  
交流事業

日時：6月5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

### 頑張らない！ヨガ体操

日時：6月27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 40名 マット 25名（申込先着順）

持物：タオル、飲み物

申込：5月20日（火）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

日時：6月11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40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：5月20日（火）より（電話可）

包丁研ぎ  
「風来坊」

### 包丁研ぎ

有償  
ボランティア

日時：6月16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：5月20日（火）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

◆ 転倒予防について ◆

日時：6月13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：40名（申込先着順）

持物：タオル、飲み物

申込：5月20日（火）より（電話可）

無料

### 楊名時健康太極拳

世代間  
交流事業

日時：6月13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



### 百歳体操

無料

日時：6日（金）10日（火）12日（木）

16日（月）19日（木）23日（月）

28日（土）30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40名（申込先着順）

申込：6日～30日分 5月30日（金）より

申込不要

### エンジョイ体操

無料

日時：14日（土）21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

### 6月生まれのお誕生日会

日時：6月27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。）

5月24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 6月の行事カレンダー

| 日   | 月               | 火                                                                                                                                                                                   | 水                         | 木                                | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                | 土                |
|-----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1   | 2               | 3                                                                                                                                                                                   | 4                         | 5                                | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7                |
| 休館日 | 10:00<br>カラオケA  | 10:00<br>茶 道 (午前)                                                                                                                                                                   | 10:00<br>民 踊 (会2)         | 10:00<br>書 道                     | 10:00<br>3B体操                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10:00<br>民 謡     |
|     |                 |                                                                                                                                                                                     | 10:00<br>ぷちカフェ (大広間)      | 10:30<br>ストレッチ体操<br>(区民センター)     | 10:00<br>詩 吟 1 (自主)                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |
|     |                 |                                                                                                                                                                                     |                           |                                  | 10:00<br>百歳体操A                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
|     |                 |                                                                                                                                                                                     |                           |                                  | 10:30<br>絵てがみA                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
|     |                 | 13:00<br>詩 吟 2 (1講)                                                                                                                                                                 | 15:00                     | 13:30<br>ポッチャ開放日 (会2)            | 11:00<br>百歳体操B                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
|     |                 | 13:00<br>茶 道 (午後)                                                                                                                                                                   | 13:00<br>ボランティア           |                                  | 13:30<br>絵てがみB                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13:00<br>カラオケ仲間  |
|     |                 | 13:30<br>手話講座                                                                                                                                                                       | 13:00<br>オカリナつるみ          |                                  | 14:00<br>百歳体操C                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
|     |                 |                                                                                                                                                                                     | 14:00<br>ボールペン字           |                                  | 15:00<br>百歳体操D                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
| 8   | 9               | 10                                                                                                                                                                                  | 11                        | 12                               | 13                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14               |
| 休館日 | 10:00<br>カラオケB  | 10:00<br>百歳体操A                                                                                                                                                                      | 9:30<br>ひざ腰らくらく体操 (1)     | 10:00<br>百歳体操A                   | 9:45<br>介護予防教室                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10:00<br>エンジョイ体操 |
|     |                 | 11:00<br>百歳体操B                                                                                                                                                                      | 10:00<br>オープンホビー          | 10:30<br>eスポーツ体験講座               | 10:00<br>太極拳                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11:00<br>エンジョイ体操 |
|     |                 |                                                                                                                                                                                     | 10:00<br>民 踊 (会2)         | 11:00<br>百歳体操B                   | 10:00<br>詩 吟 1 (1講)                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |
|     |                 |                                                                                                                                                                                     | 11:00<br>ひざ腰らくらく体操 (2)    |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
|     | 12:30<br>鶴見句会   | 13:00<br>華 道                                                                                                                                                                        |                           | 12:30<br>楽園句会                    | 13:30<br>フォークダンス (区老連)                                                                                                                                                                                                                                                           | 12:30<br>パソコン    |
|     | 13:00<br>着付け    | 13:00<br>詩 吟 2 (自主)                                                                                                                                                                 |                           | 13:00<br>川 柳                     | 13:30<br>すこやかマッサージ&ダンス                                                                                                                                                                                                                                                           | 13:00<br>カラオケ仲間  |
|     | 13:30<br>そろばん教室 | 14:00<br>百歳体操C                                                                                                                                                                      |                           | 14:00<br>百歳体操C                   | 14:30<br>ソウルダンスベージュック                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
|     |                 | 15:00<br>百歳体操D                                                                                                                                                                      |                           | 15:00<br>百歳体操D                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
| 15  | 16              | 17                                                                                                                                                                                  | 18                        | 19                               | 20                                                                                                                                                                                                                                                                               | 21               |
| 休館日 | 10:00<br>百歳体操A  | 10:00<br>茶 道 (午前)                                                                                                                                                                   | 10:00<br>筆ペン字・初心者筆ペン字     | 10:00<br>百歳体操A                   | 10:00<br>3B体操                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10:00<br>民 謡     |
|     | 11:00<br>百歳体操B  |                                                                                                                                                                                     | 10:00<br>民 踊              | 11:00<br>百歳体操B                   | 10:00<br>詩 吟 1 (1講)                                                                                                                                                                                                                                                              | 10:00<br>エンジョイ体操 |
|     | 13:30<br>包丁研ぎ   | 13:00<br>詩 吟 2 (1講)                                                                                                                                                                 | 13:00<br>ボランティア           | 13:30<br>健康講座<br>「暑さに負けない健康づくり」  | 12:30<br>オープン句会                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11:00<br>エンジョイ体操 |
|     | 14:00<br>百歳体操C  | 13:00<br>茶 道 (午後)                                                                                                                                                                   | 13:00<br>オカリナつるみ          | 14:00<br>百歳体操C                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 13:00<br>カラオケ仲間  |
|     | 15:00<br>百歳体操D  | 13:30<br>アロマストレッチ                                                                                                                                                                   |                           | 15:00<br>百歳体操D                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
| 22  | 23              | 24                                                                                                                                                                                  | 25                        | 26                               | 27                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28               |
| 休館日 | 10:00<br>百歳体操A  | 10:00<br>避難訓練                                                                                                                                                                       |                           | 10:30<br>みんなで唄う童謡・唱歌<br>(区民センター) | 10:00<br>頑張らないヨガ体操 (いす)                                                                                                                                                                                                                                                          | 10:00<br>百歳体操A   |
|     | 11:00<br>百歳体操B  |                                                                                                                                                                                     |                           |                                  | 11:00<br>頑張らないヨガ体操 (マット)                                                                                                                                                                                                                                                         | 11:00<br>百歳体操B   |
|     | 14:00<br>百歳体操C  | 13:00<br>華 道                                                                                                                                                                        | 12:30<br>玉梓大阪句会           | 13:30<br>ポッチャ開放日 (会2)            | 13:00<br>お誕生日会                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12:30<br>パソコン    |
|     | 15:00<br>百歳体操D  |                                                                                                                                                                                     | 13:30<br>フレイル予防トレーニング (1) |                                  | 13:30<br>フォークダンス (区老連)                                                                                                                                                                                                                                                           | 14:00<br>百歳体操C   |
|     |                 |                                                                                                                                                                                     | 14:30<br>フレイル予防トレーニング (2) |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15:00<br>百歳体操D   |
| 29  | 30              | <div>【 避難訓練のお知らせ 】</div> <div>6月24日（火） 10時～11時</div> <div>来館の方は、ご協力お願いします。</div> <div>  </div> |                           |                                  | <div>♪カラオケ仲間♪</div> <div>日時: 6/7(土) 13:00～15:00</div> <div>6/14(土) 13:00～15:00</div> <div>6/21(土) 13:00～15:00</div> <div>定員: 各20名 (申込先着順)</div> <div>申込: 5/20(火)より(電話可)</div> <div>  </div> |                  |
| 休館日 | 10:00<br>百歳体操A  |                                                                                                                                                                                     |                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
|     | 11:00<br>百歳体操B  |                                                                                                                                                                                     |                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
|     | 14:00<br>百歳体操C  |                                                                                                                                                                                     |                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
|     | 15:00<br>百歳体操D  |                                                                                                                                                                                     |                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |

## 俳 句

花の雲山の端に射してゐて  
 余るほど刻んでしまふ春キャベツ  
 藤の枝くねるがままに房垂るる  
 嶺仰ぐ富士の五合目風薫る  
 静寂に将棋打つ音うらけし  
 夜はまだ寒き背中やちゃんちゃんこ  
 梅東風や肌と香りで楽しんで  
 春眠や電車に揺られ揺ら揺らり

玉梓句会  
 玉梓句会  
 楽園句会  
 楽園句会  
 楽園句会  
 鶴見句会  
 鶴見句会  
 鶴見句会  
 オープン句会  
 オープン句会  
 オープン句会  
 山下明美  
 浦 恵子  
 五十君美智子  
 野中昭子  
 井上恵美子  
 阪井京子  
 安保美恵子  
 藤田多栄子

## ★パークゴルフクラブ★ 6月の予定

- ・火曜クラブ (11時～) 3. 10. 17. 24
- ・はとぼっぽ (13時～) 5. 12. 19. 26
- ・あんず (9時～) 7. 14. 21. 28

※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)