

令和7年4月21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

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



みんなで唄う童謡・唱歌



日時：5月22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

◆脳血管疾患について・シニアエクササイズ◆

日時：5月9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：4月21日(月)より(電話可)

無料

eスポーツ体験講座

日時：5月28日(水) 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：4月21日(月)より(電話可)

無料

世代間
交流事業

年齢関係なく
どなたでも
参加できます

プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

5月7日(水) 10:00~15:00

飲み物：各種100円(お菓子付)

アトラクション カラオケ喫茶
午前の部10時~ } 各定員10名(お1人1曲)
午後の部13時~ }
受付：各開始30分前より先着順にて

皆様のお越しをお待ちしております(^^)

ストレッチ体操

世代間
交流事業

日時：5月1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



ひざ腰らくらく体操

日時：5月14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：4月21日(月)より(電話可)

はつらつ介護予防ダンス

日時：5月29日(木) 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：40名(申込先着順)

持物：飲み物、タオル

申込：4月21日(月)より(電話可)

無料

フレイル予防トレーニング

日時：5月28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：30名(申込先着順)

持物：タオル、飲み物

申込：4月21日(月)より(電話可)

無料

包丁研ぎ

包丁研ぎ屋
「風来坊」

有償
ボランティア

日時：5月19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：4月21日(月)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：5月9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：4月21日(月)より(電話可)

無料

手づくり教室「ミニトートバッグ」

日時：5月28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：600円(材料費)

持物：はさみ、ものさし、えんぴつ、
木工用ボンド、油性マジック(黒)

申込：4月21日(月)より(電話可)



たて、横21cm、長さ11.5cm

★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：5月23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(いす)(マット)

申込：4月21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

楊名時健康太極拳

世代間
交流事業

日時：5月9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



ポッチャ開放日

無料

日時：5月1日(木) 5月22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：4月21日(月)より(電話可)

※お申し込みはどちらか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



5月生まれのお誕生日会

日時：5月23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。(写真プレゼントいたします)

4月26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

手話講座

日時：5月13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：4月21日(月)より(電話可)

無料

2025年

5月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	館長杯バンパー大会 日時:5月17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	♪カラオケ仲間♪ 日時:5/10(土)13:00~15:30 5/17(土)13:00~15:30 5/31(土)13:00~15:30 定員:各20名(申込先着順) 申込:4/21(月)より(電話可)		10:00 書道 10:30 ストレッチ体操 (区民センター) 13:30 ポツチャ開放日(会2)	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(自主) 10:00 百歳体操A 10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B 13:30 絵てがみB 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	こどもの日	振替休日	10:00 民踊 10:00 プチカフェ(大広間) 15:00 13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ 14:00 ボールペン字	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 楽園句会 13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	9:45 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1(1講) 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 ソウルダンスベアシック	10:00 民謡 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
11	12	13	14	15	16	17
休館日	10:00 カラオケA 12:30 鶴見句会 13:00 着付け	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 華道 13:00 詩吟2(会2) 13:30 手話講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	9:30 ひざ腰らくらく体操(1) 10:00 オープンホビー 10:00 民踊 11:00 ひざ腰らくらく体操(2)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 スマホ体験講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(1講) 12:30 オープン句会	9:30 館長杯バンパー大会 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
18	19	20	21	22	23	24
休館日	10:00 カラオケB 13:30 包丁研ぎ(1講)	10:00 茶道(午前) 13:00 詩吟2(1講) 13:00 茶道(午後)	10:00 百歳体操A 10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民踊 11:00 百歳体操B 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	10:30 みんなで唄う童謡・唱歌 (区民センター) 13:30 ポツチャ開放日(会2)	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) 13:00 お誕生日会 13:30 フォークダンス(区老連)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
25	26	27	28	29	30	31
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	10:00 茶道(午前) 13:00 華道 13:00 詩吟2(自主) 13:00 茶道(午後)	10:00 手づくり教室(自主) 10:30 eスポーツ体験講座 12:30 玉梓大阪句会 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)	10:00 はつらつ介護予防ダンス	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	13:00 カラオケ仲間

川柳

新人類社外付き合い致しません
 今日届く愛とかつおを頂こう
 妻の後付いて回るは喜寿の夫
 デイケアへ行つてみたい興味津津
 ついついと明日のパンが気に掛かる
 気分変え青空見上げ一服す
 我が空と断りなしに飛ぶ花粉
 危機一発あの手この手で生きのびる
 断りなく眠りをほどく春の雷

正瑞サチ子
 赤嶺たえ
 有馬淳子
 北川よし
 川端日出夫
 山口美枝子
 栗山功
 岡田玲子
 山口正栄

★パークゴルフクラブ★
 5月の予定

- ・火曜クラブ(11時~) 13.20.27
- ・はとぼつぽ(13時~) 1.8.15.22.29
- ・あんず(9時~) 10.17.24.31

※市内在住の60歳以上の方が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)