

令和7年6月20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

2025

7月

申込不要

エンジョイ体操

日時：5日（土）19日（土）

① 10:00～ ② 11:00～

場所：老人福祉センター 大広間

定員：各40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



盆踊り大会

みんなで楽しく踊りましょう！

日時：7月9日（水）13:00～15:00

場所：老人福祉センター 大広間

講師：玄 さが子先生 民謡クラブの皆さん

定員：60名（申込先着順）

申込：6月20日（金）より（電話可）

無料

暮らしのための講座

交通事故ゼロに向けて～被害者遺族の声

日時：7月8日（火）13:30～14:30

場所：老人福祉センター 3階会議室

講師：NPO法人「KENTO」代表者

定員：40名（申込先着順）

申込：6月20日（金）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

無料

日時：7月23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：各30名（申込先着順）

持物：タオル、飲み物

申込：6月20日（金）より（電話可）

※①又は②どちらか1つお申込みください

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：7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：40名（申込先着順）

申込：6月20日（金）より（電話可）

無料

e スポーツ体験講座

日時：7月31日（木）13:30～15:00

場所：老人福祉センター 1階講習室

講師：㈱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：6月20日（金）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

7月2日（水）10:00～15:00

飲み物：各種100円（お菓子付）

アトラクション

ウクレレ弾き語り

午後1時～2時頃まで

木村光徳さん

昭和から現代までの曲を演奏に合わせて皆さんで歌いましょう♪

施設見学

カップヌードルミュージアム

日時：7月10日（木）10:50～12:30

行先：大阪府池田市

集合場所：大阪メトロ鶴見緑地線 横堤駅改札前

集合時間：9時20分 出発9時34分

定員：20名（申込先着順） 終了後現地解散

参加費：30円（保険代）

※交通費は各自でお願いいたします。

申込：6月20日（金）より（電話不可）

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：7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：6月20日（金）より（電話可）

無料

手づくり教室「八角箱」

日時：7月23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：500円（材料費）

持物：鉛筆、ものさし、紙ハサミ、布ハサミ、木工用ボンド、ガムテープ（紙）

申込：6月20日（金）より（電話可）

無料

手話講座

日時：7月1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：6月20日（金）より（電話可）

みんなで唄う童謡・唱歌



日時：7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

申込
不要

ストレッチ体操

世代間
交流事業

日時：7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



頑張らない！ヨガ体操

日時：7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：6月20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

申込不要

楊名時健康太極拳

世代間
交流事業

日時：7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



ポッチャ開放日

無料

日時：7月3日（木）7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：6月20日（金）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



初めて触る！スマートフォン体験講座

・お出かけしよう・写真を撮ろう・LINEで連絡してみよう・便利な使い方

日時：7月29日（火）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

定員：15名（申込先着順）

申込：6月20日（金）より（電話可）

※貸出用スマホで操作します

無料

介護予防教室

◆栄養について・シニアエクササイズ◆

日時：7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：40名（申込先着順）

持物：タオル、飲み物

申込：6月20日（金）より（電話可）

無料

ひざ腰らくらく体操

日時：7月9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：6月20日（金）より（電話可）

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）28日（月）31日（木）

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：4日～31日分 6月30日（月）より

包丁研ぎ
「風来坊」

包丁研ぎ

有償
ボランティア

日時：7月14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：6月20日（金）より（電話可）

7月生まれのお誕生日会

日時：7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。（写真プレゼントいたします）

6月28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

卓球大会館長杯

日時：7月17日（木）9:30～15:00

場所：老人福祉センター 3階会議室

申込：卓球室にて受付中

締め切り：6月末日まで

★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 7月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日	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 インスタグラム	10:00 茶 道 (午前)	10:00 民 踊 (会2)	10:00 書 道	10:00 3B体操	10:00 民 謡
			10:00 ぷちカフェ (大広間)	10:30 ストレッチ体操 (区民センター)	10:00 詩 吟 1 (自主)	10:00 エンジョイ体操
			15:00		10:00 百歳体操A	11:00 エンジョイ体操
				13:30 ボッチャ開放日 (会2)	10:30 絵てがみA	
		13:00 茶 道 (午後)		11:00 百歳体操B		
		13:30 詩 吟 2 (会2)	13:00 ボランティア	13:30 絵てがみB	13:00 カラオケ仲間	
		13:30 手話講座	13:00 オカリナつるみ	14:00 百歳体操C		
		14:00 ボールペン字	15:00 百歳体操D			
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	9:30 ひざ腰らくらく体操 (1) 10:00 オープンホビー 11:00 ひざ腰らくらく体操 (2)	10:50 施設見学 (カッブスードルミュージアム)	9:45 介護予防教室 10:00 太極拳	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
		13:00 華 道	13:00 盆踊り大会	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 詩 吟 1 (1講)	
		13:30 詩 吟 2 (自主)		12:30 楽園句会	13:30 フォークダンス (区老連)	
		13:30 暮らしのための講座		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			
	13	14	15	16	17	
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 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:30 館長杯卓球大会	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 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会 13:00 着付け 13:30 包丁研ぎ	13:00 茶 道 (午後) 13:30 詩 吟 2 (自主)	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	海の日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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) 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
			14:00 百歳体操C (アドバイス)	13:30 フレイル予防トレーニング (1)		13:30 フォークダンス (区老連)
			15:00 百歳体操D	14:30 フレイル予防トレーニング (2)		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
27	28	29	30	31	【一緒に飾ろう！セタまつり】 期間：6月20日 (金)～7月7日 (月) 場所：老人福祉センター 内容：願いを込めてみんなで飾りましょう！ ★短冊・こより・折り紙は、事務所で用意しています。	
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B			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	13:30 スマホ体験講座		13:30 eスポーツ体験講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		

川 柳

青時雨水を得た木は天を突く
 世論の風腹いっぱいに鯉のぼり
 カーテンがひらひら踊る爽やかさ
 親切そうに近づいてくる二枚舌
 ザリガニも生きずらさなであるのかなあ
 居ずらくてザリガニぐつと鎌上げる
 水無月の小豆の数に足らぬ罪
 悩み聞くザクロの花はよく落ちる
 朝一の倦怠感に濃いみどり

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

★パークゴルフクラブ★ 7月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 1. 8.15.29
- ・はとぼつぽ(13時～) 休み
- ・あんず(9時～) 5. 12. 19. 26

♪カラオケ仲間♪

日時：7/5 (土) 13:00～15:00
 7/12(土) 13:00～15:00
 7/19(土) 13:00～15:00
 定員：各20名 (申込先着順)
 申込：6/20(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)