

令和7年8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

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



暮らしのための講座

特殊詐欺その手口を知る防犯教室

日時：9月30日（火）13:30～14:30

場所：老人福祉センター 大広間
講師：大阪府警生活安全指導班
定員：35名（申込着順）
申込：8月20日（水）より（電話可）
共催：鶴見区老人クラブ連合会

寸劇あり!!

無料

健康講座

健康づくりから考える災害への備え

日時：9月18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 職員
定員：40名（申込先着順）
申込：8月20日（水）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：9月24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：8月20日（水）より（電話可）
※①又は②どちらか1つお申込みください

無料

e スポーツ体験講座

日時：9月30日（火）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：8月20日（水）より（電話可）

無料

手話講座

日時：9月2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：8月20日（水）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

9月3日（水）10:00～15:00

飲み物：各種100円（お菓子付）

アトラクション 合唱団の皆さんと一緒に歌おう月
午後1時～ つるみウィンドミル合唱団

世代間
交流事業

年齢関係なく
どなたでも
参加できます

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：9月12日（金）

①13:30～14:15 ②14:30～15:15

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：8月20日（水）より（電話可）

無料

手づくり教室 「蓮の華」

日時：9月24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：縫い針、白糸、ハサミ、木工用ボンド、目打ち
申込：8月20日（水）より（電話可）



ボッチャ開放日

日時：9月4日（木）9月25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：8月20日（水）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。
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

無料



みんなで唄う童謡・唱歌



日時：9月25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：9月4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

頑張らない！ヨガ体操

日時：9月26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：8月20日（水）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

日時：9月12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

スマホデビューからもう一歩！

～LINE・スマホ決済編～

日時：9月9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：8月20日（水）より（電話可）

※貸出用スマホで操作します

無料

バンパー大会クラブ杯

日時：9月20日（土）9:30～15:30頃まで

申込：バンパー室にて受付

介護予防教室

◆フットケアについて・シニアエクササイズ◆

日時：9月12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：8月20日（水）より（電話可）

無料

ひざ腰らくらく体操

今月は中止です

百歳体操

無料

日時：5日（金）9日（火）11日（木）

17日（水）19日（金）22日（月）

27日（土）29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：5日～29日分 8月29日（金）より

包丁研ぎ

有償
ボランティア

日時：9月8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：8月20日（水）より（電話可）

エンジョイ体操

申込不要

日時：6日（土）13日（土）

①10:00～ ②11:00～

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

9月生まれのお誕生日会

無料

日時：9月26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）

申込：8月23日（土）より

お誕生日月の方は事務所又は電話にて受付

お祝い演芸の方は事務所にて受付（電話不可）



2025年 9月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:00 カラオケA	10:00 茶 道 (午前)	10:00 民 踊 (会2)	10:00 書 道	10:00 詩 吟 1 (自主)	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 百歳体操A	10:00 エンジョイ体操
		13:00 茶 道 (午後)	15:00	13:30 ボッチャ開放日 (会2)	10:30 絵てがみA	11:00 エンジョイ体操
			13:00 華 道		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	
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 カラオケB	10:00 百歳体操A	10:00 オープンホビー	10:00 百歳体操A	9:45 介護予防教室	10:00 エンジョイ体操
					10:00 太極拳	11:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会	13:30 スマホ体験講座		12:30 楽園句会	10:00 詩 吟 1 (1講)	
	13:00 着付け	13:30 詩 吟 2 (1講)		13:00 川 柳	13:30 フォークダンス (区老連)	12:30 パソコン
	13:30 包丁研ぎ	14:00 百歳体操C		14:00 百歳体操C	13:30 すこやかマッサージ	13:00 カラオケ仲間
		15:00 百歳体操D		15:00 百歳体操D	14:30 ソウルダンスベシック	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日	10:00 茶 道 (午前)	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	10:00 消防訓練	10:00 3B体操	9:30 バンパー大会クラブ杯
			10:00 民 踊		10:00 詩 吟 1 (1講)	10:00 民 謡
		13:00 茶 道 (午後)	10:00 百歳体操A		10:00 百歳体操A	
			11:00 百歳体操B	13:30 健康講座 「健康づくりから教える災害への備え」	11:00 百歳体操B	13:00 カラオケ仲間
		13:00 華 道	13:00 ボランティア		12:30 オープン句会	
		13:30 詩 吟 2 (自主)	13:00 オカリナつるみ		14:00 百歳体操C	
			14:00 百歳体操C		15:00 百歳体操D	
			15:00 百歳体操D			
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 百歳体操A	秋分の日	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 3B体操	10:00 百歳体操A
	11:00 百歳体操B				10:00 頑張らないヨガ体操 (いす)	11:00 百歳体操B
	14:00 百歳体操C		12:30 玉梓大阪句会	13:30 ボッチャ開放日 (会2)	11:00 頑張らないヨガ体操 (マット)	
	15:00 百歳体操D		13:30 フレイル予防トレーニング (1)		13:00 お誕生日会	12:30 パソコン
			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)	14:00 百歳体操C
						15:00 百歳体操D
28	29	30	【フリーマーケット出店者募集】		【消防訓練のお知らせ】	
休館日	10:00 百歳体操A	10:30 eスポーツ体験講座	日 時: 10月1日 (水) 10:00~15:00 出店内容: 手作り品・未使用品 申 込: 9月1日 (月) より受付開始 詳しくは、センター受付まで。		9月18日 (木) 10時~11時 来館の方は、ご協力お願いします。	
	11:00 百歳体操B					
	14:00 百歳体操C	13:30 暮らしのための講座 「特殊詐欺その手口を知る防犯教室」				
	15:00 百歳体操D	13:30 華 道				

川 柳

一人飲み避けて陽気な笑い飲み
 髪だけはいつつ迄も輝きを
 好き過ぎてずきずき胸の片思い
 酷使したやかんを磨くひたすらに
 三叉路に道しるべなく進むだけ
 私が流れないよう杭を打つ
 クールビズ日傘男子の夏姿
 三拍子時に二拍子不正脈
 妻の座に浅く腰かけ三拍子

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

★パークゴルフクラブ★ 9月の予定

- ・火曜クラブ (9時～) お休み
- ・はとぼつぽ (13時～) 4. 11. 18. 25
- ・あんず (9時～) 6. 13. 20. 27

♪カラオケ仲間♪

日時：9/6(土) 13:00～15:00
 9/13(土) 13:00～15:00
 9/20(土) 13:00～15:00
 定員：各20名 (申込先着順)
 申込：8/20(水)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)