

令和7年9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: 06-6912-3351 FAX: 06-6912-6130

フォローしていただく毎月最新の情報をお届けします



LINE



Instagram



自然観察会 シニアガイドに学ぶ鶴見緑地の草花

日時：10月14日（火）13:30～15:00

行先：鶴見緑地公園
集合場所：鶴見緑地 中央噴水前
集合時間：13時20分 定員：20名（申込先着順）
終了後現地解散
参加費：28円（保険代）※交通費は各自でお願いいたします。
申込：9月20日（土）より（電話不可）

施設見学 造幣博物館へ見学

日時：10月31日（金）11:00～正午

行先：造幣局（バス停「桜の宮橋」下車）
集合場所：バス停「地下鉄横堤」（トミタサイクル前）
集合時間：10時00分
定員：20名（申込先着順） 終了後現地解散
参加費：28円（保険代）※交通費は各自でお願いいたします。
申込：9月20日（土）より（電話不可）

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～

無料

日時：10月28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：9月20日（土）より（電話可）

アロマストレッチ

日時：10月21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：9月20日（土）より（電話可）

無料

フレイル予防トレーニング

日時：10月22日（水）

無料

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：9月20日（土）より（電話可）



ポッチャ開放日

無料

日時：2日（木）23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：9月20日（土）より（電話可）
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。
※お申し込みはどちらかの日ひとつでお願いします。



世代間
交流事業

プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します



日時：10月1日（水）10:00～15:00

飲み物：各種100円（お菓子付）

プチバザー同時開催

アトラクション：カラオケ喫茶（どなたでも）

午前の部 10時半～正午

午後の部 13時～14時半

各10名（お1人1曲）

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(^_^)

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：10月10日（金）

無料

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（申込先着順）
ソウルダンス 50名
持物：タオル、飲み物 申込：9月20日（土）より（電話可）

e スポーツ体験講座

無料

日時：10月16日（木）13:30～15:00

場所：老人福祉センター 3階自主活動室
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：9月20日（土）より（電話可）

普通救命講習Ⅰ 心肺蘇生・異物除去・止血方法

日時：10月15日（水）9:30～12:30

場所：老人福祉センター 大広間
講師：鶴見消防署職員
定員：8名（申込先着順）
申込：9月20日（土）より（電話可）
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：10月23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：10月2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：10月17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：9月20日（土）より（電話可）
※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

包丁研ぎ 包丁研ぎ

有償
ボランティア

日時：10月20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：9月20日（土）より（電話可）

珠算（そろばん）体験講座

（未経験者）（経験者）

日時：10月6日（月）13:30～14:30

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：9月20日（土）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

無料

日時：10月7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：9月20日（土）より（電話可）

介護予防教室

◆ 肺炎予防について・シニアエクササイズ ◆

日時：10月10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：9月20日（土）より（電話可）

無料

場名時健康太極拳

世代間
交流事業

日時：10月10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：3日（金）9日（木）14日（火）16日（木）

25日（土）28日（火）30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：3日～30日分 9月29日（月）より

エンジョイ体操

申込不要

無料

日時：4日（土）11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

10月生まれのお誕生日会

無料

日時：10月24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）
9月27日（土）より受付します
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受付（電話不可）

ひざ腰らくらく体操

今月は中止です

★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 10月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	[趣味の作品展] 11月12日(水)9:10~16:30 11月13日(木)9:10~15:00 ★ 作品募集中 ★ 作品展の申込みは、 10月31日(金)までです。 11月11日(火)に作品の持ち込みが困難な方は、 事務所までご相談ください。		10:00 プチカフェ プチバザー (大広間・1講・談話室) 15:00 13:00 ボランティア オカリナつるみ 14:00 ボールペン字	10:00 書 道	10:00 3B体操	10:00 民 謡
				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
					10:00 百歳体操A	11:00 エンジョイ体操
				13:30 ポツチャ開放日(会2)	10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶 道(午前)	10:00 オープンホビー 民 踊	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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 13:00 着付け	13:00 茶 道(午後) 13:30 詩 吟 2(会2)		12:30 楽園句会 13:00 川 柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 詩 吟 1(1講)	
	13:30 そろばん教室	13:30 手話講座			13:30 フォークダンス(区老連) 13:30 すこやかマツサージ 14:30 ソウルダンスベージック	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
12	13	14	15	16	17	18
休館日	スポーツの日		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	10:00 3B体操 10:00 詩 吟 1(1講)	10:00 民 謡
			9:30 普通救命講習Ⅰ 10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民 踊(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)	
			13:30 詩 吟 2(自主)	13:30 eスポーツ体験講座	12:30 オープン句会	13:00 カラオケ仲間
			13:30 自然観察 (シニアガイドに学ぶ鶴見緑地の草花)	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:00 カラオケB	10:00 茶 道(午前)		10:30 みんなで唄う童謡・唱歌 (区民センター)		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B
	13:30 包丁研ぎ	13:00 茶 道(午後)	12:30 玉梓大阪句会	13:30 ポツチャ開放日(会2)	13:00 お誕生日会	12:30 パソコン
		13:30 詩 吟 2(会2)	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)	14:00 百歳体操C
		13:30 アロマストレッチ	14:30 フレイル予防トレーニング(2)			15:00 百歳体操D
26	27	28	29	30	31	卓球大会館長杯 日時:10月30日(木) 9:00~15:00 場所:3階会議室 申込:卓球室にて受付中
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		9:00 卓球大会館長杯 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	11:00 施設見学 (造幣博物館へ見学)	
		13:00 華 道		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				

※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)

俳 句

涼増すやカーテン揺るるそれだけで
今年竹銀の産毛を脱ぎ切って
舞ひ降りし天女のおはす白蓮
首傾げ黒き河見る鶉のまなこ
喉仏までも伸ばして雲の峰
収穫の煙見送る彼岸花
日暮れまで音の無き路地秋暑し
鈴虫や寺に願掛け法話聞く

玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会

高橋智代
新田やえ子
岡田勉
堀井葵
辻知彩恵
藤田多栄子
田中澄子
前中紀美子

★パークゴルフクラブ★
10月の予定
・火曜クラブ(11時~) 7. 21. 28
・はとぼつぽ(13時~) 2.9.16.23.30
・あんず(9時~) 4.11.18.25

カラオケ仲間

日時:10/4(土)13:00~16:00
10/11(土)13:00~16:00
10/18(土)13:00~16:00
定員:各20名(申込先着順)
申込:9/20(土)より(電話可)