

令和7年10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: 6912-3351 FAX: 6912-6130



LINE



Instagram



年齢関係なく  
どなたでも  
参加できます

## 趣味の作品展

11月12日（水）9:10～16:30  
11月13日（木）9:10～15:00

センタークラブ、利用者の皆さんの作品展です。  
ご家族、ご友人、ご近所の方をお誘いの上、お越しください。

華道・書道・筆ペン・ボールペン字・俳句  
オープンホビー・絵てがみ・川柳 他・・・

作品出展の申し込みは10月31日までに事務所まで。  
出展は60歳以上のセンター利用者の方。

**ブチカフェ** 日時: 11月12日（水）10:00～15:00  
飲み物: 各種 100円（お菓子付き）

**お茶席** 日時: 11月13日（木）10:00～15:00  
お抹茶: 400円（お菓子付き）

茶道クラブ  
さんによる



## 手話講座

無料

日時: 11月4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: 10月20日（月）より（電話可）

## スマホデビューからもう一歩！

～YouTube・レンズ編～

日時: 11月18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: 10月20日（月）より（電話可）  
※貸出用スマホで操作します

無料

## eスポーツ体験講座

日時: 11月21日（金）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: 10月20日（月）より（電話可）

無料

## はつらつ介護予防ダンス

日時: 11月20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: 10月20日（月）より（電話可）

無料

## フレイル予防トレーニング

無料

日時: 11月26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: 10月20日（月）より（電話可）  
※①又は②どちらか1つお申込みください

## 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: 11月14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: 10月20日（月）より（電話可）

無料

## 手づくり教室 「めがねのサンタ」

日時: 11月26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: ハサミ、木工用ボンド  
申込: 10月20日（月）より（電話可）



☆お願い☆

最近、無断キャンセルが多くなっています。  
キャンセル待ちの方が多く講座がたくさんあります。  
たくさんの方に参加していただきたい為、  
休まれる方は早めに事務所までご連絡ください。

申込不要

## みんなで唄う童謡・唱歌

日時: 11月27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: 11月6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: 11月28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: 10月20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

申込不要

## 楊名時健康太極拳

世代間  
交流事業

日時: 11月14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



## ボッチャ開放日

日時: 6日（木）27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: 10月20日（月）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。

無料

## 介護予防教室

◆インフルエンザ対策について・シニアエクササイズ◆

日時: 11月14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: 10月20日（月）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（水）7日（金）15日（土）  
18日（火）21日（金）25日（火）  
29日（土）

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 10月30日（木）より

包丁研ぎ屋  
「風来坊」

## 包丁研ぎ

有償  
ボランティア

日時: 11月17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: 10月20日（月）より（電話可）

申込不要

## エンジョイ体操

日時: 1日（土）22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

無料

## 11月生まれのお誕生日会

無料

日時: 11月28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: 10月25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

11月の行事カレンダー

| 日   | 月                        | 火                                                                                          | 水                                                                           | 木                                                                                                                              | 金                                                                                                          | 土                                                                    |
|-----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|     |                          |                                                                                            |                                                                             | <b>カラオケ仲間</b><br>日時：11/1(土) 13:00～16:00<br>11/8(土) 13:00～16:00<br>11/22(土) 13:00～16:00<br>定員：各20名(申込先着順)<br>申込：10/20(月)より(電話可) |                                                                                                            | 1<br>10:00 民謡<br>10:00 エンジョイ体操<br>11:00 エンジョイ体操<br>13:00 カラオケ仲間      |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                             |                                                                                                            |                                                                      |
| 2   | 3                        | 4                                                                                          | 5                                                                           | 6                                                                                                                              | 7                                                                                                          | 8                                                                    |
| 休館日 | 文化の日                     | 10:00 茶道(午前)                                                                               | 10:00 民謡<br>10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B                                      | 10:00 書道<br>10:30 ストレッチ体操(区民センター)                                                                                              | 10:00 3B体操<br>10:00 詩吟1(自主)<br>10:00 百歳体操A<br>10:30 絵てがみA<br>11:00 百歳体操B                                   |                                                                      |
|     |                          | 13:00 茶道(午後)<br>13:30 詩吟2(会2)<br>13:30 手話講座                                                | 13:00 ボランティア<br>13:00 オカリナつるみ<br>14:00 ボールペン字<br>14:00 百歳体操C<br>15:00 百歳体操D | 13:30 ボッチャ開放日                                                                                                                  | 13:30 絵てがみB<br>14:00 百歳体操C<br>15:00 百歳体操D                                                                  | 12:30 パソコン<br>13:00 カラオケ仲間                                           |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
| 9   | 10                       | 11                                                                                         | 12                                                                          | 13                                                                                                                             | 14                                                                                                         | 15                                                                   |
| 休館日 | カラオケA<br>鶴見句会(自主)<br>着付け | 10:00 作品展準備<br>13:00 作品展準備<br>華道(大広間)<br>13:30 詩吟2(自主)                                     | 10:00 オープンホビー(1会)<br>10:00 ブチカフェ(大広間)<br>作品展<br>15:00                       | 10:00 お茶席(大広間)<br>作品展<br>15:00<br>12:30 楽園句会<br>川柳                                                                             | 9:45 介護予防教室<br>10:00 太極拳<br>10:00 詩吟1(1講)<br>13:30 フォークダンス(区老連)<br>13:30 すこやかマッサージ<br>14:30 ソウルダンススペース     | 10:00 民謡<br>10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B<br>14:00 百歳体操C<br>15:00 百歳体操D |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
| 16  | 17                       | 18                                                                                         | 19                                                                          | 20                                                                                                                             | 21                                                                                                         | 22                                                                   |
| 休館日 | カラオケB<br>包丁研ぎ            | 10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B<br>13:30 詩吟2(1講)<br>13:30 スマホ体験講座<br>14:00 百歳体操C<br>15:00 百歳体操D | 10:00 民謡<br>10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字<br>13:00 ボランティア<br>オカリナつるみ                   | 10:00 はつらつ介護予防ダンス                                                                                                              | 10:00 3B体操<br>10:00 詩吟1(1講)<br>10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B<br>13:30 eスポーツ体験講座<br>14:00 百歳体操C<br>15:00 百歳体操D | 10:00 エンジョイ体操<br>11:00 エンジョイ体操<br>12:30 パソコン<br>13:00 カラオケ仲間         |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
| 23  | 24                       | 25                                                                                         | 26                                                                          | 27                                                                                                                             | 28                                                                                                         | 29                                                                   |
| 休館日 | 振替休日                     | 10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B<br>13:00 華道<br>14:00 百歳体操C<br>15:00 百歳体操D                       | 10:00 手づくり教室<br>12:30 玉梓大阪句会<br>13:30 フレイル予防トレーニング<br>14:30 フレイル予防トレーニング    | 10:30 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター)<br>13:30 ボッチャ開放日                                                                                     | 10:00 頑張りないヨガ体操(いす)<br>11:00 頑張りないヨガ体操(マット)<br>13:00 お誕生日会<br>13:30 フォークダンス(区老連)                           | 10:00 百歳体操A<br>11:00 百歳体操B<br>14:00 百歳体操C<br>15:00 百歳体操D             |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
|     |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
| 30  |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |
| 休館日 |                          |                                                                                            |                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                      |

# 川 柳

おまじない耳をひっぱり背をのばす  
 頭のサビ毎月落とす五七五  
 やっときた令和の夜明け高市さん  
 御御付店独特のせり合いを  
 錆ついた頭おだてて苦吟する  
 母は亡き瀬戸の実家は錆びたまま  
 生きていくひとり布団をたたむ朝  
 鞆に錆つく遠い夢の数  
 今夜こそ翼広げて飛んでいく

川端 山口 有馬 岡田 小松 北川 正瑞 栗山 山口  
 日 口 馬 田 松 川 瑞 山 美  
 出 正 淳 玲 啓 よし サ チ 枝  
 夫 榮 子 子 二 い 子 功 子

## ★パークゴルフクラブ★ 11月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 11. 18
- ・はとぼつぽ(13時～) 6. 13. 20. 27
- ・あんず(9時～) 1. 8. 15. 22. 29