

令和7年11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と毎月最新の情報をお届けします



LINE



Instagram



クリスマス会

日時：12月10日（水）
14:00～15:00

場所：老人福祉センター 大広間
出演者：キッズシアターかみふうせん
内容：ペープサート劇、歌の絵本等 紙芝居
童謡メドレー他
定員：40名（申込先着順）
申込：11月20日（木）より（電話可）

無料

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：12月12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：11月20日（木）より（電話可）

無料

フレイル予防トレーニング

日時：12月17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：11月20日（木）より（電話可）

無料

珠算（そろばん）体験講座

（未経験者）（経験者）

日時：12月8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：11月20日（木）より（電話可）
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

日時：12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：13:00～
アンサンブルつるみ合唱団
皆さんと一緒に歌い楽しいひと時を過ごしましょう

皆様のお越しをお待ちしております(^_^)

アロマストレッチ

日時：12月16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：11月20日（木）より（電話可）

無料

e スポーツ体験講座

日時：12月24日（水）10:30～12:00

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：11月20日（木）より（電話可）

無料

ボッチャ開放日

日時：4日（木）18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：11月20日（木）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

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：12月18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
（初めて参加される方は冊子をお渡しします）

世代間
交流事業

申込不要

ストレッチ体操

日時：12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

申込
不要

頑張らない！ヨガ体操

日時：12月19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：11月20日（木）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 「風来坊」包丁研ぎ

有償
ボランティア

日時：12月15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：11月20日（木）より（電話可）

手話講座

日時：12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：11月20日（木）より（電話可）

無料

ひざ腰らくらく体操 今月は中止です

介護予防教室

◆ 高血圧について・シニアエクササイズ ◆

日時：12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・ディサービス）
定員：40名（申込先着順）
持物：タオル、飲み物
申込：11月20日（木）より（電話可）

無料

場名時健康太極拳

世代間
交流事業

日時：12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

申込不要

百歳体操

無料

日時：5日（金）9日（火）15日（月）20日（土）
22日（月）25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：5日～25日分 11月29日（土）より

エンジョイ体操

無料

日時：6日（土）13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

12月生まれのお誕生日会

無料

日時：12月19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）
11月29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て受付（電話不可）

☆お願い☆

最近、無断キャンセルが多くなってきています。
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ため、
休まれる方は早めに事務所までご連絡ください。

2025年

12月の行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
休館日	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 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
					10:00 百歳体操A	11:00 エンジョイ体操
		13:00 茶 道 (午後) 13:30 詩 吟 2 (会2) 13:30 手話講座	15:00	13:30 ボッチャ開放日 (会2)	10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B	13:00 カラオケ仲間
			13:00 ボランティア オカリナつるみ	14:00 ボールペン字	13:30 絵てがみB 14:00 百歳体操C 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 11:00 百歳体操B	10:00 オープンホビー 民 踊 (会2)	【 大掃除 】	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
					10:00 詩 吟 1 (1講)	
	12:30 鶴見句会 13:00 着付け 13:30 そろばん教室	13:00 華 道 13:30 詩 吟 2 (自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	14:00 クリスマス会	12:30 楽園句会 13:00 川 柳	13:30 フォークダンス (区老連)	12:30 パソコン
					13:30 すこやかマッサージ&ダンス	13:00 カラオケ仲間
					14:30 ソウルダンスベーシック	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民 踊	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 民 謡
					10:00 詩 吟 1 (1講)	10:00 百歳体操A
					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)	11:00 百歳体操B
	13:30 包丁研ぎ 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 詩 吟 2 (自主) 合同練習会 13:30 アロマストレッチ	13:00 オカリナつるみ 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)	13:30 ボッチャ開放日 (会2)	13:00 お誕生日会	12:30 パソコン
				13:30 スマホクラブ		14:00 百歳体操C
						15:00 百歳体操D
21	22	23	24	25	26	27
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	13:00 華 道	10:30 eスポーツ体験講座	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	13:30 フォークダンス (区老連)	13:00 カラオケ仲間
				14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		
28	29	30	31	【大掃除のお願い】 12月11日 (木) 9:30~12:00 一年の汚れを皆さんで掃除しましょう！ ご協力お願いします。		
休館日	休館日	休館日				

俳 句

秋の暮くさやの臭ふ袋路地
月光を浴びたく出たり入ったり
西風に色を育てて実むらさき
コピー機の紙の詰まれる神の留守
豊の秋テントの暮らしつづくガザ
暮の秋隣人の逝くまたひとり
山茶花や初めての杖子と選ぶ
同じことまたも思うて十三夜
運動会閉会の辞の響く空

玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
楽園句会
楽園句会
楽園句会
鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会
野中昭子
阪井京子
福島朝子
真木美津子
南野公仁子
村上光代
西井秀子
森下和子
辻知彩恵

★パークゴルフクラブ★
12月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 2. 9. 16. 23
- ・はとぼっぼ(13時～) 4. 11. 18. 25
- ・あんず(9時～) 6. 13. 20. 27

♪カラオケ仲間♪

日時: 12/6(土) 13:00~15:00
12/13(土) 13:00~15:00
12/27(土) 13:00~15:00

定員: 各20名 (申込先着順)
申込: 11/20(木)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)