

令和7年12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届けします



LINE



Instagram



あけましておめでとうございます

本年もつるみエンジョイセンターをよろしくお願ひいたします



年末年始のお休み

12月29日(月)~1月3日(土)
新年は1月5日(月)より
開館いたします

新春カラオケ大会

日時: 1月15日(木) 13:30~15:30

場所: 老人福祉センター 大広間
内容: カラオケ機器 DAMによる採点
定員: 男女各7名(申込先着順)
観覧者30名(申込不要)
申込: 12月20日(土)より(電話可)

無料

健識「チーズを知りチーズに親しむ」

日時: 1月30日(金) 13:30~14:30

場所: 老人福祉センター 3階会議室
講師: (株)明治 食育担当
内容: チーズについての栄養や歴史を学ぶ
定員: 40名(申込先着順)
申込: 12月20日(土)より(電話可)

無料

スマホはじめよう!

~災害の備え~

日時: 1月13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: 12月20日(土)より(電話可)
※貸出用スマホで操作します

無料

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: 1月27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: 12月20日(土)より(電話可)

無料

みんなで唄う童謡・唱歌

日時: 1月22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ます)



世代間
交流事業
申込不要

ストレッチ体操

日時: 1月8日(木) 10:30~12:00

場所: 区民センター つるみ日建ホール

講師: 藤聰先生

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: 1月23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: 12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

楊名時健康太極拳

日時: 1月9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: 1月29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: 12月20日(土)より(電話可)

ボッチャを知りたい他、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

☆お願い☆

キャンセル待ちの多い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。

介護予防教室

◆サクセスフルエイジングについて・シニアエクササイズ◆

日時: 1月9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: 12月20日(土)より(電話可)

無料

百歳体操

無料

日時: 7日(水) 14日(水) 16日(金)

24日(土) 27日(火) 29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: 7日~29日分 12月25日(木)より

包丁研ぎ

有償
ボランティア

日時: 1月19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: 12月20日(土)より(電話可)

エンジョイ体操

無料

日時: 17日(土) 31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

1月生まれのお誕生日会



日時: 1月23日(金) 13:00~15:00

場所: 老人福祉センター 大広間

お誕生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: 12月20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)

手話講座

無料

日時: 1月6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: 12月20日(土)より(電話可)

2026年

1月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
休館日	【書き初め】 今年の抱負や目標 書いてみませんか！ 1/5(月)～1/17(土) まで開催中です。	新春館長杯バンパーカンペーン大会 日時:1月17日(土)9:30～ 場所:老人福祉センター 1階バンパー室 申込:バンパー室にて受付中	新春館長杯 囲碁・将棋大会 ○囲碁の部 開始:1月13日(火)10:00～ 内容:トーナメント戦 ○将棋の部 開始:1月13日(火)13:30～ 内容:リーグ戦 申込受付は囲碁・将棋コーナーで	休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	10:00 カラオケA		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 書道 10:30 ストレッチ体操 (区民センター)	9:45 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1(1講)	
		13:30 手話講座	13:00 オカリナつるみ 14:00 ボールペン字 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 川柳 13:30 ボッチャ開放日(会2)	13:30 フォークダンス(区老連) 13:30 すこやかマッサージ 14:30 ソウルダンススペーシック	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
11	12	13	14	15	16	17
休館日	成人の日	10:00 新春館長杯囲碁大会	10:00 民踊(会2) 10:00 オーブンホーリー ¹ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 3B体操 10:00 詩吟1(自主) 10:00 百歳体操A 10:30 絵てがみA 11:00 百歳体操B	9:30 新春館長杯バンパーカンペーン大会 10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
		13:30 新春館長杯将棋大会 13:30 スマホ体験講座 13:30 詩吟2(1講)	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 新春カラオケ大会	13:30 絵てがみB 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間
18	19	20	21	22	23	24
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 スマホクラブ 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 詩吟1(1講) 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 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 13:30 歯科医師会講演会		13:00 お誕生日会 13:30 フォークダンス(区老連)	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
25	26	27	28	29	30	31
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 手づくり教室(自主)	10:00 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
		13:00 華道 14:00 百歳体操C(アドバイス)	12:30 玉杵大阪句会 13:00 オカリナつるみ	13:30 ボッチャ開放日(会2) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 健康講座 「チーズを知りチーズに親しむ」	13:00 カラオケ仲間
		15:00 百歳体操D	13:30 フレイル予防トレーニング 14:30 フレイル予防トレーニング			

※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)

川柳

ハンサムで真っ直ぐな夫やつかないな夫
初日の出七福神の揃い船
見上げれば雲の間に間に青い空
ハンドルもままにならない温暖化
パソコンにチェックを入れて変えていく
落ち葉かなはママのお膝にやつと着く
パソコンにチエックを入れて手繰る記憶も蜘蛛の糸
疑惑古びて手繰る記憶も蜘蛛の糸
自信家の座右の銘はケセラセラ
土手鍋もままにならない温暖化
落ち葉かなはママのお膝にやつと着く
パソコンにチエックを入れて手繰る記憶も蜘蛛の糸
疑惑古びて手繰る記憶も蜘蛛の糸
自信家の座右の銘はケセラセラ
見上げれば雲の間に間に青い空
ハンドルもま

川北山山岡正瑞
山端栗小有赤嶺田玲子
山口美松馬嶺田玲子
日よし枝淳子
正榮功子二え
瑞子

★パークゴルフクラブ★
1月の予定

- 火曜クラブ(11時～) 6. 20. 27
- はとぽっぽ(13時～) 8. 15. 22. 29
- ・あんず(9時～) 10. 17. 24. 31

♪カラオケ仲間♪

日時 : 1/10(土) 13:00～16:00
1/17(土) 13:00～16:00
1/31(土) 13:00～16:00

定員 : 各20名 (申込先着順)
申込 : 12/20(土)より(電話可)

エンジョイ体操

日時 : 1/17(土)・1/31(土)
①10:00～ ②11:00～
定員 : 各40名 (先着順) 申込不要
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