

令和7年12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

2026
1月



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いいたします



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

健康講座「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

スマホではじめよう！

～災害の備え～

- ・防災にスマホを役立てよう
- ・防災/災害時の便利な使い方
- ・もっと便利な使い方

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

※どなたでも参加できます

「健口人生と不健口人生：ふたつの人生の大きな違い」

日時：1月21日（水）13:30～14:30
場所：老人福祉センター 大広間
講師：大阪大学名誉教授 天野 敦雄 先生
定員：60名（申込先着順）
申込：12月20日（土）より
★大阪市オーラルフレイル普及啓発事業

無料

フレイル予防トレーニング

日時1月28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：12月20日（土）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

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：1月9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：12月20日（土）より（電話可）
※①又は②どちらか1つお申し込みください。

無料

手づくり教室「干支の根付け」

日時1月28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、ものさし、木工用ボンド
申込：12月20日（土）より（電話可）



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：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：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

世代間
交流事業

ボッチャ開放日

日時：8日（木）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

☆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くため、
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

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

無料

包丁研ぎ

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）

有償
ボランティア

エンジョイ体操

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

無料

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：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）

無料

手話講座

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）

無料

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 ソウルダンスベシック	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) オープンホビー 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) 15:00 百歳体操D	12:30 玉梓大阪句会 13:00 オカリナつるみ 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	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

※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
自信家の座右の銘はケセラセラ
疑惑古びて手繰る記憶も蜘蛛の糸
判断がまさかの結果刃向き
落ち葉かさ豪華ですなあ大ケヤキ
落し葉はママのお膝にやっと着く
パソコンにチェックを入れて変えている
土手鍋もままにならない温暖化

正瑞サチ子
岡田玲子
赤嶺たえ
有馬淳子
小松啓二
山口美枝子
北川よし功
川端日出夫
山口正栄

★パークゴルフクラブ★
1月の予定

・火曜クラブ(11時～) 6. 20. 27
・はとぼつぽ(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