

令和8年1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届けます



LINE



Instagram



### 暮らしのための講座

#### 自転車の安全な乗り方~4月から反則切符導入

日時: 2月10日(火) 13:30~14:30

場所: 老人福祉センター 3階会議室  
講師: 鶴見警察署員  
内容: 4月からの自転車への反則切符導入を前に  
安全な乗り方を学ぶ  
定員: 40名(申込順)  
申込: 1月20日(火)より(電話可)  
共催: 鶴見区老人クラブ連合会

無料

#### はづらつ介護予防ダンス

日時: 2月17日(火) 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: 1月20日(火)より(電話可)

無料

#### フレイル予防トレーニング

日時: 2月25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: 1月20日(火)より(電話可)

無料

#### アロマストレッチ

日時: 2月17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: 1月20日(火)より(電話可)

無料

#### 東ブロック卓球大会

日時: 2月19日(木) 10:00~  
場所: 城東スポーツセンター

つるみエンジョイセンターを代表して、卓球クラブの方が  
参加されます。みなさま応援よろしくお願ひいたします!

#### ボッチャ開放日

日時: 5日(木) 26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: 1月20日(火)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: 2月26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)



申込不要



年齢関係なく  
どなたでも  
参加できます

#### チカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

日時: 2月4日(水) 10:00~15:00

飲み物: 各種100円(お菓子付)

今月はぜんざいもあります。(数量限定) 100円

アトラクション 13:00~

オカリナつるみの皆さんによる演奏

優しい音色を聞きながら心も癒されましょう

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: 2月13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: 1月20日(火)より(電話可)

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: 1月20日(火)より(電話可)

※ヨガはどちらか1つお申込みください

※マットを申込された方はバスタオル持参してください

無料

#### 手話講座

日時: 2月3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: 1月20日(火)より(電話可)

無料

#### ボッチャ開放日

日時: 5日(木) 26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: 1月20日(火)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。

無料

#### 珠算(そろばん)体験講座

(未経験者) (経験者)

日時: 2月9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: 1月20日(火)より(電話可)

※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

## 介護予防教室

◆ 尿失禁について・シニアエクササイズ◆

日時: 2月13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: 1月20日(火)より(電話可)

無料

#### 楊名時健康太極拳

世代間交流事業

日時: 2月13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 賴子先生

定員: 25名(先着順)

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

日時: 6日(金) 10日(火) 12日(木)

16日(月) 19日(木) 28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: 6日~28日分 1月29日(木)より

無料

#### エンジョイ体操

日時: 7日(土) 14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

無料

#### 2月生まれのお誕生日会

日時: 2月27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)

1月24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☆

キャンセル待ちの方が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。

2026年

## 2月の行事カレンダー

| 日   | 月                         | 火   | 水                  | 木                         | 金                    | 土             |  |
|-----|---------------------------|---|--------------------|---------------------------|----------------------|---------------|--|
| 1   | 2                         | 3   | 4                  | 5                         | 6                    | 7             |  |
| 休館日 | カラオケA                     | 茶道(午前)  | 10:00 民踊           | 10:00 書道                  | 10:00 3B体操           | 10:00 民謡      |  |
|     |                           |   | 「 プチカフェ(大広間)       | 10:00 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 |  |
|     |                           |   |                    |                           | 10:30 絵てがみA          |               |  |
|     |                           |   |                    |                           | 11:00 百歳体操B          |               |  |
|     | 茶道(午後)<br>詩吟2(会2)<br>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   | 15:00 ボッチャ開放日(会2)  |                           | 13:30 絵てがみB          | 13:00 カラオケ仲間  |  |
|     |                           |   |                    | 14:00 百歳体操C               |                      |               |  |
|     |                           |   |                    | 15:00 百歳体操D               |                      |               |  |
|     |                           |   |                    |                           |                      |               |  |
|     |                           |   |                    |                           |                      |               |  |
| 8   | 9                         | 10  | 11                 | 12                        | 13                   | 14            |  |
| 休館日 | カラオケB                     | 百歳体操A<br>百歳体操B                                  | 建国記念の日             | 10:00 百歳体操A               | 9:45 介護予防教室          | 10:00 エンジョイ体操 |  |
|     |                           |   |                    | 11:00 百歳体操B               | 10:00 太極拳            | 11:00 エンジョイ体操 |  |
|     | 鶴見句会<br>着付け<br>そろばん教室     | 華道<br>詩吟2(自主)<br>暮らしのための講座                      |                    | 12:30 楽園句会                | 10:00 詩吟1(1講)        |               |  |
|     |                           |   |                    | 13:00 川柳                  | 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               | 13:30 すこやかマッサージ      | 13:00 カラオケ仲間  |  |
|     | 百歳体操C<br>百歳体操D            | 14:00 百歳体操C<br>15:00 百歳体操D                      |                    | 15:00 百歳体操D               | 14:30 ソウルダンススペーシック   |               |  |
|     |                           |   |                    |                           |                      |               |  |
|     |                           |   |                    |                           |                      |               |  |
| 15  | 16                        | 17  | 18                 | 19                        | 20                   | 21            |  |
| 休館日 | 百歳体操A<br>百歳体操B            | 茶道(午前)<br>はつらつ介護予防ダンス                           | 筆ペン字・初心者筆ペン字<br>民踊 | 10:00 東プロック卓球大会(城東)       | 10:00 3B体操           | 10:00 民謡      |  |
|     |                           |   |                    | 10:00 百歳体操A               | 10:00 詩吟1(1講)        |               |  |
|     | 包丁研ぎ<br>百歳体操C<br>百歳体操D    | 13:00 茶道(午後)<br>13:30 詩吟2(自主)<br>13:30 アロマストレッチ |                    | 11:00 百歳体操B               |                      |               |  |
|     |                           |   |                    |                           |                      |               |  |
|     |                           |   |                    |                           |                      |               |  |
| 22  | 23                        | 24  | 25                 | 26                        | 27                   | 28            |  |
| 休館日 | 天皇誕生日                     | 防災訓練  | オープンホビー            | 10:00 スマホクラブ              | 10:00 頑張らないヨガ体操(いす)  | 10:00 百歳体操A   |  |
|     |                           |   |                    | 10:30 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター) | 11:00 頑張らないヨガ体操(マット) | 11:00 百歳体操B   |  |
|     |                           | 華道<br>玉桜大阪句会<br>フレイル予防トレーニング                    |                    |                           |                      |               |  |
|     |                           |   |                    |                           |                      |               |  |
|     |                           |   |                    |                           |                      |               |  |

**令和8年度 クラブの継続希望調査について!**  
**期間:**令和8年1月20日(火)~3月14日(土)の間  
各クラブの出席簿に継続希望調査票を添えています。  
★継続される方は、住所・電話番号を記入してください。  
★継続希望調査期間中に休まれた方は、事務所までお知らせください。

**令和8年度 クラブ員新規募集!**  
**期間:**令和8年1月20日(火)~3月14日(土)  
① センター規定の申込用紙に必要事項を記入のうえ受付でお申込みください。  
② 募集を停止しているクラブもあります。  
詳しくは、お問い合わせください。

**【防災訓練のお知らせ】**  
**2月24日(火) 10時~11時**  
来館の方は、ご協力お願いします。

※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

柿二つベットの母はお手玉に  
石庭の白砂に映る実紫  
七五三帶も着物も身に余り  
バスの背に十歩届かず街師走  
冬田には風の道有り色も有り  
一葉忌手に力こめ米を研ぐ  
冬麗やここに我ありふるさとよ  
ふかふかの銀杏落葉の朝散歩  
鶴見句会 楽園句会 玉桜句会

鶴見句会 楽園句会 玉桜句会

福島朝子 渡辺八重子 山下明美 森下和子 田中澄子 小山和香 宮崎浩枝

★パークゴルフクラブ★  
2月の予定

- 火曜クラブ(11時~) 3. 10. 17
- はとぽっぽ(13時~) 5. 12. 19. 26
- あんず(9時~) 7. 14. 21. 28

## ♪カラオケ仲間♪

日時 : 2/7 (土) 13:00~16:00  
2/14(土) 13:00~16:00  
2/21(土) 13:00~16:00  
定員 : 各20名(申込先着順)  
申込 : 1/20(火)より(電話可)