

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毎月最新の情報をお届けします



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（申込着順）

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

はつ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いいたします！

世代間交流事業

年齢関係なくどなたでも参加できます

プチカフェ

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（申込先着順）
ソウルダンス 50名
持物：タオル、飲み物
申込：1月20日（火）より（電話可）

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。

※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）

世代間
交流事業

申込不要

ストレッチ体操

日時：2月5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：2月27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：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

包丁研ぎ屋「風来坊」 包丁研ぎ

有償ボランティア

日時：2月16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本をお願いします

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：1月20日（火）より（電話可）

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・デイサービス）

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

場名時健康太極拳

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 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

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

申込不要

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）

無料

☆お願い☆

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。

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		
	10:00 カラオケA	10:00 茶 道(午前)	10:00 民 踊	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		
						10:30 絵てがみA		
		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 百歳体操B	13:00 カラオケ仲間		
			13:00 ボランティア		13:30 絵てがみB			
			13:00 オカリナつるみ		14:00 百歳体操C			
			14:00 ボールペン字		15:00 百歳体操D			
8	9	10	11	12	13	14		
休館日	10:00 カラオケB	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	建国記念の日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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		
	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) 13:30 暮らしのための講座		12:30 楽園句会 13:00 川 柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 詩 吟 1(1講)			
					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	13:00 カラオケ仲間		
					14:30 ソウルダンスベシック			
15	16	17	18	19	20	21		
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 茶 道(午前)	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	10:00 東ブロック卓球大会(城東)	10:00 3B体操	10:00 民 謡		
		10:00 はつらつ介護予防ダンス	10:00 民 踊	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 詩 吟 1(1講)			
	13:30 包丁研ぎ 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 茶 道(午後)	13:00 ボランティア	14:00 百歳体操C		13:00 カラオケ仲間		
		13:30 詩 吟 2(自主)	13:00 オカリナつるみ	15:00 百歳体操D				
		13:30 アロマストレッチ						
22	23	24	25	26	27	28		
休館日	天皇誕生日	10:00 防災訓練	10:00 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		
		13:00 華 道	12:30 玉梓大阪句会	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 フレイル予防トレーニング		13:30 フォークダンス(区老連)	14:00 百歳体操C		
			14:30 フレイル予防トレーニング		15:00 百歳体操D			
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。		

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
七五三帯も着物も身に余り
バスの背に十歩届かず街師走
ふかふかの銀杏落葉の朝散歩
冬麗やここに我ありふるさとよ
一葉忌手に力こめ米を研ぐ
冬田には風の道有り色も有り

玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会

宮崎浩枝
小山和香
田中澄子
森下和子
山下明美
渡辺八重子
阪井京子
福島朝子

★パークゴルフクラブ★
2月の予定

・火曜クラブ(11時～) 3. 10. 17
・はとぼつぼ(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)

