

令和8年2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



## 施設見学 天王寺動物園

日時：3月12日（木）10:45～11:30

行先：天王寺動物園 大阪市天王寺区茶臼山町

集合場所：地下鉄横堤駅 改札前（雨天決行）

集合時間：9時20分（横堤駅9時34分発）

定員：20名（申込先着順） 終了後現地解散

参加費：28円（保険代）お釣りのないようにしてください

※交通費は各自でお願いいたします。

申込：2月20日（金）より（電話不可）

## フレイル予防トレーニング

無料

日時：3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：2月20日（金）より（電話可）

※①又は②どちらか1つお申込みください

## 手話講座

日時：3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：2月20日（金）より（電話可）

無料

## スマホデビューからもう一歩！

～セキュリティ・健康管理編～

日時：3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：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：2月20日（金）より（電話可）

※貸出用スマホで操作します

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為、

休まれる方は早めに事務局までご連絡ください。

## プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

日時：3月4日（水）10:00～15:00

飲み物：各種100円（お菓子付）

今月は甘酒（ノンアルコール）あります。

（数量限定）100円

13:00～

アトラクション：つるみウィンドミル合唱団

合唱団の皆さんと一緒に歌おう♪

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：3月13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：①すこやか40名 ※①②どちらか一つ

②ソウルダンス50名（各申込先着順）

持物：タオル、飲み物

申込：2月20日（金）より（電話可）

無料

## 手づくり教室「巾着袋」

日時：3月25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：10名（申込先着順）

費用：600円（材料費）

持物：白糸、針、ハサミ、ものさし

申込：2月20日（金）より（電話可）



## 詩吟発表会

日時：3月7日（土）10:00～正午

場所：老人福祉センター 大広間

指導：二宮 寛龍 先生

内容：本年度の練習の成果を発表する

※詩吟教室1・2の合同発表会です。詩吟に興味・関心を持っていたら幸いです。多数の皆さまのご来場をお待ちしています。

申込不要

## みんなで唄う童謡・唱歌

日時：3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



世代間  
交流事業

申込  
不要

## ストレッチ体操

世代間  
交流事業

日時：3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



## 頑張らない！ヨガ体操

日時：3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（いす）

バスタオル、飲み物（マット）

申込：2月20日（金）より（電話可）

※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

申込不要

## 楊名時健康太極拳

世代間  
交流事業

日時：3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



## 3月生まれのお誕生日会

無料

日時：3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。（写真プレゼントいたします）

申込：2月28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）



## 介護予防教室

◆認知症予防の取り組みについて・シニアエクササイズ◆

日時：3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：2月20日（金）より（電話可）

無料

## 百歳体操

無料

日時：6日（金）10日（火）12日（木）

16日（月）19日（木）23日（月）

28日（土）30日（月）

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～30日分 2月28日（土）より

包丁研ぎ屋  
「風来坊」

## 包丁研ぎ

有償  
ボランティア

日時：3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：2月20日（金）より（電話可）

申込不要

## エンジョイ体操

無料

日時：14日（土）21日（土）

①10:00～ ②11:00～

場所：老人福祉センター 大広間

定員：各40名

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



## 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：2月20日（金）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

# 2026年 3月の行事カレンダー

## 川 柳

寒がりの母に一枚白い朝  
ワーカーホリックなじめなかつた現場あり  
熊よりも屋根の落雪死の恐怖  
厚くなる診察券が守り札  
ゆっくりでいいのに老いは駆けてくる  
進化して脳と胃袋つなぐ首  
忘れまい涙流した激震を  
海神の嘆き聞こえる激戦地  
暖い春を桜は待っている

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

### ★パークゴルフクラブ★ 3月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 3. 10. 17. 24. 31
- ・はとぼつぼ(13時～) 5. 12. 19. 26
- ・あんず(9時～) 7. 14. 21. 28

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	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 プチカフェ(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 詩吟発表会
					10:00 百歳体操A	
					10:30 絵てがみA	
		13:00 茶 道(午後)	15:00	13:30 ボッチャ開放日(会2)	11:00 百歳体操B	
		13:30 詩 吟 2(会2)	13:00 ボランティア		13:30 絵てがみB	13:00 カラオケ仲間
		13:30 手話講座	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	10:00 民 踊	9:20 施設見学 (天王寺動物園ガイドウォーク)	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 オープンホビー		10:00 太極拳	11:00 エンジョイ体操
				10:00 百歳体操A	10:00 詩 吟 1(1講)	
				11:00 百歳体操B		
	12:30 鶴見句会(自主)	13:00 華 道		12:30 楽園句会	13:30 フォークダンス(区老連)	12:30 パソコン
	13:00 着付け	13:30 詩 吟 2(自主)		13:00 川 柳	13:30 すこやかマッサージ	13:00 カラオケ仲間
		14:00 百歳体操C		14:00 百歳体操C	14:30 ソウルダンスベシック	
		15:00 百歳体操D		15:00 百歳体操D		
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:00 百歳体操A	10:00 茶 道(午前)	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	10:00 百歳体操A	春分の日	10:00 民 謡
	11:00 百歳体操B		10:00 民 踊	11:00 百歳体操B		10:00 エンジョイ体操
	13:30 包丁研ぎ	13:00 茶 道(午後)	13:00 ボランティア	14:00 百歳体操C		11:00 エンジョイ体操
	14:00 百歳体操C	13:30 詩 吟 2(自主)	13:00 オカリナつるみ	15:00 百歳体操D		13:00 カラオケ仲間
	15:00 百歳体操D	13:30 スマホ体験講座				
22	23	24	25	26	27	28
休館日	10:00 百歳体操A		10:00 手づくり教室(自主)	10:00 スマホクラブ	10:00 3B体操	10:00 百歳体操A
	11:00 百歳体操B			10:30 みんなで唄う童謡・唱歌 (区民センター)	10:00 詩 吟 1(自主)	11:00 百歳体操B
					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)	
	14:00 百歳体操C	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
	15:00 百歳体操D		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
29	30	31	カラオケ仲間 日時：3/7(土) 13:00～16:00 3/14(土) 13:00～16:00 3/21(土) 13:00～16:00 定員：各20名(申込先着順) 申込：2/20(金)より(電話可)			
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					

※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)