

令和8年2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ます



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為、
休まれる方は早めに事務所までご連絡ください。

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・関心を持っていただけたら幸いです。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

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: 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



世代間
交流事業

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

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 賴子先生

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

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時半にお越し下さい。(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)



無料

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(イチローディサービス)

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「風来坊」

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)

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

無料

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

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) 13:00 茶道(午後) 13:30 詩吟2(会2) 13:30 手話講座	10:00 民踊 10:00 ストレッチ体操(区民センター) 15:00 プチカフェ(大広間) 13:30 ボッチャ開放日(会2) 13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ 14:00 ボールペン字	10:00 書道 10:30 絵てがみ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B 11:00 百歳体操D	10:00 民謡 10:00 詩吟発表会	
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	10:00 民踊 10:00 オープンホビー	9:20 施設見学(天王寺動物園ガイドウォーク) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:45 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩吟1(1講)	10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操	
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) 13:00 茶道(午後) 13:30 詩吟2(自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民踊	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	春分の日	10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
22	23	24	25	26		13:00 カラオケ仲間
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	13:00 茶道(午後) 13:30 詩吟2(自主) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 手づくり教室(自主) 10:30 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター)	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 民謡 11:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B
29	30	31	12:30 玉桜大阪句会 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	13:00 お誕生日会 13:30 フォークダンス(区老連)		
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D				

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
海神の嘆き聞こえる激震を
暖い春を桜は待っている
忘れまい涙流した激震を
進化して脳と胃袋つなぐ首
ゆつくりでいいのに老いは駆けてくる
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

川端正瑞山口日出夫
山口正子
栗山啓二
岡田玲子
有馬淳子

★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
- ・はとぽっぽ(13時～) 5. 12. 19. 26
- ・あんず(9時～) 7. 14. 21. 28

