

令和8年3月21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お届けします



LINE



Instagram

# 4月

## 文化施設学 くにじま 柴島浄水場見学会

～柴島浄水場及び水道記念館を見学する～

日時：4月30日（木）10:00～12:30

行先：柴島浄水場（大阪メトロ御堂筋線 西中島南方）

集合場所：地下鉄横堤駅（改札前）

集合時間：8時45分（警報や大雨など荒天は中止の可能性あり）

定員：20名（申込先着順） 終了後現地解散

参加費：28円（保険代）

※交通費は各自でお願いいたします

※雨ガッパを持参してください

（突然の雨でも施設内は傘の使用は禁止です）

申込：3月31日（火）10:00より（電話不可）

★電車下車から現地まで約10分、見学中の約60分は歩いての行程となります。

## ダンスフィットネス

無料

～カラダの中から暖まる体幹を取り入れたストレッチ～

日時：4月21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：3月21日（土）より（電話可）



## フレイル予防トレーニング

日時：4月22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：3月21日（土）より（電話可）

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：4月14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：3月21日（土）より（電話可）

無料

世代間  
交流事業

## プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

日時：4月1日（水）10:00～15:00

飲み物：各種100円（お菓子付）

どなたでも参加できます（赤ちゃんから高齢者まで）お友達同士やボランティアの方とたのしい時間を過ごしましょう

アトラクション：カラオケ喫茶（どなたでも）

午前の部 10時半～正午

午後の部 13時～14時半 各定員：10名

受付：各開始30分前より先着順にて（1人1曲）

年齢関係なく  
どなたでも  
参加できます

## 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：4月10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 ※①②どちらか一つ

ソウルダンス 50名（各申込先着順）

持物：タオル、飲み物

申込：3月21日（土）より（電話可）

無料

## 珠算（そろばん）体験講座

日時：4月6日（月）13:30～14:30

（未経験者）（経験者）

場所：老人福祉センター 1階講習室

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：3月21日（土）より（電話可）

※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

## 手話講座

日時：4月7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：3月21日（土）より（電話可）

無料

## みんなで唄う童謡・唱歌

日時：4月23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：4月2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：4月24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：いすの方はタオル、マットの方はバスタオル 共に飲み物

申込：3月21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

## 場名時健康太極拳

日時：4月10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

## 包丁研ぎ 包丁研ぎ

日時：4月20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：3月21日（土）より（電話可）

有償  
ボランティア

## 介護予防教室

◆ リハビリの重要性・シニアエクササイズ ◆

日時：4月10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：3月21日（土）より（電話可）

無料

## 百歳体操

無料

日時：3日（金）9日（木）14日（火）

16日（木）20日（月）25日（土）

27日（月）30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：3月30日（月）より

※14日（火）のC（14:00～15:00）はありません  
百歳体操アドバイスがあるため、別途申し込みが必要です

申込不要

## エンジョイ体操

無料

日時：4日（土）11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

## 4月生まれのお誕生日会

無料

日時：4月24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）

3月28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

お祝い演芸のかたは事務所にて受付（電話不可）

## ポッチャ開放日

無料

日時：2日（木）23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：3月21日（土）より（電話可）

ポ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。

☆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所までご連絡ください

