

令和8年4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お届けします



LINE



Instagram



## 自然観察会 初夏の鶴見緑地の草木～シニアガイドに学ぶ

日時：5月14日（木）13:30～15:00

行先：鶴見緑地公園（小雨決行）  
集合場所：鶴見緑地噴水前  
集合時間：13時20分 終了後現地解散  
定員：20名（申込先着順）  
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：4月28日（火）10:00より（電話不可）

## フレイル予防トレーニング

無料

日時：5月27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：4月20日（月）より（電話可）  
※①又は②どちらか1つお申込みください

## はつらつ介護予防ダンス

日時：5月12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：4月20日（月）より（電話可）

無料

## 手話講座

無料

日時：5月12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：4月20日（月）より（電話可）

## スマホ体験講座

～インターネット・音声操作・アプリの追加～

日時：5月29日（金）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  
対象：主にスマホをお持ちでない方  
定員：15名（申込先着順）  
申込：4月20日（月）より（電話可）  
※貸出用スマホで操作します

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：5月13日（水）10:00～15:00

飲み物：各種100円（お菓子付）

13:00～

アトラクション：アンサンブルつるみ合唱団  
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(^\_^)

年齢関係なく  
どなたでも  
参加できます

健康講座

## 「栄養士による食生活講座」

日時：5月19日（火）10:30～11:30

場所：老人福祉センター 3階会議室  
講師：鶴見区保健福祉センター 栄養士  
内容：フレイル予防につながる食生活についてお話しいただく  
定員：40名（申込先着順）  
申込：4月20日（月）より（電話可）  
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

## 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：5月8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：4月20日（月）より（電話可）

無料

## 手づくり教室「ピエロのストラップ」

日時：5月27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：橋 清子 先生  
定員：15名（申込先着順）  
費用：600円（材料費）  
持物：白糸、針、ハサミ、木工用ボンド  
申込：4月20日（月）より（電話可）



どちらか1つ  
おまけあり

申込不要

## みんなで唄う童謡・唱歌

日時：5月28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  
（お持ちでない方は貸出いたします）

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：5月7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：5月22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：4月20日（月）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：5月8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



## 5月生まれのお誕生日会

無料

日時：5月22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：4月25日（土）より  
お誕生日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

◆脳血管疾患について・シニアエクササイズ◆

日時：5月8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：4月20日（月）より（電話可）

無料

## 百歳体操

無料

日時：9日（土）12日（火）14日（木）  
21日（木）23日（土）25日（月）  
29日（金）

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：9日～29日分 4月30日（木）より

## 包丁研ぎ「風来坊」包丁研ぎ

有償  
ボランティア

日時：5月18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：4月20日（月）より（電話可）

申込不要

## エンジョイ体操

無料

日時：2日（土）16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



## ポッチャ開放日

日時：15日（金）28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：4月20日（月）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。

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所までご連絡ください。

