

令和8年5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と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

侵入盗・悪質商法 被害防止のポイント

～家屋への侵入、悪質訪問販売等による被害防止のポイントを学ぶ～

日時：6月10日(水) 10:30～11:30

場所：老人福祉センター 大広間
講師：大阪府警生活安全指導班
定員：40名(申込先着順)
申込：5月20日(水)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

世代間交流事業

プチカフェ

年齢関係なくどなたでも参加できます

ボランティアの皆さんと開店します

日時：6月3日(水) 10:00～15:00

飲み物：各種100円(お菓子付)

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：13名
受付：各開始30分前より先着順にて(1人1曲)



無料

みんなで唄う童謡・唱歌



日時：6月25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：6月4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

申込不要

頑張らない! ヨガ体操

日時：6月26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：5月20日(水)より(電話可)

※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

介護予防教室

◆ 転倒予防について・シニアエクササイズ ◆

日時：6月12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：5月20日(水)より(電話可)

無料

場名時健康太極拳

世代間交流事業

日時：6月12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

申込不要



百歳体操

無料

日時：5日(金) 9日(火) 11日(木)
15日(月) 18日(木) 22日(月)
27日(土) 29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：5日～29日分 5月29日(金)より

ダンスフィットネス

無料

～楽しみながら筋力アップ!!～

日時：6月16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：5月20日(水)より(電話可)



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：6月12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：5月20日(水)より(電話可)

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時：6月1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：5月20日(水)より(電話可)

※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

フレイル予防トレーニング

日時：6月24日(水)

① 13:30～14:20 ② 14:30～15:20

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：5月20日(水)より(電話可)

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く、
休まれる方は早めに事務所までご連絡ください

包丁研ぎ

有償ボランティア

日時：6月15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：5月20日(水)より(電話可)

ポッチャ開放日

無料

日時：6月4日(木) 6月25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：5月20日(水)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の日ひとつでお願いします。



6月生まれのお誕生日会



日時：6月26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。)

5月23日(土)より受付します

お祝い演芸のかたは事務所にて受付。

無料

2026年

6月の行事カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|------------------|-----------------|---|---------------------------|---|---------------|
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 休館日 | 10:00 カラオケA | 10:00 茶道(午前) | 10:00 民踊(会2) | 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 エンジョイ体操 |
| | 13:30 そろばん教室(1講) | 13:00 茶道(午後) | 15:00 | | 10:00 百歳体操A | 11:00 エンジョイ体操 |
| | | 13:30 詩吟2(会2) | 13:00 ボランティア | | 10:30 絵てがみA | |
| | | 13:30 手話講座 | 13:00 オカリナつるみ | | 11:00 百歳体操B | |
| | | | | 13:30 ポッチャ開放日(会2) | 13:30 絵てがみB | 13:00 カラオケ仲間 |
| | | | | | 14:00 百歳体操C | |
| | | | | | 15:00 百歳体操D | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休館日 | 10:00 カラオケB | 10:00 百歳体操A | 10:00 オープンホビー | 10:00 百歳体操A | 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 民踊(会2) | 11:00 百歳体操B | 10:00 太極拳 | 11:00 エンジョイ体操 |
| | | | 10:30 暮らしのための講座 「侵入盗・悪質商法 被害防止ポイント」 | | 10:00 詩吟1(1講) | |
| | 12:30 鶴見句会 | 13:00 華道 | | 12:30 楽園句会 | 13:15 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&ダンス | 13:00 カラオケ仲間 |
| | | 14:00 百歳体操C | | 14:00 百歳体操C | 14:30 ソウルダンススペース | |
| | | 15:00 百歳体操D | | 15:00 百歳体操D | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 | 10:00 3B体操 | 10:00 民謡 |
| | 11:00 百歳体操B | | 10:00 民踊 | 11:00 百歳体操B | 10:00 詩吟1(1講) | |
| | 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 | | 13:00 カラオケ仲間 |
| | 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 | | |
| | 15:00 百歳体操D | 13:30 ダンスフィットネス | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休館日 | 10:00 百歳体操A | 10:00 避難訓練 | | 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 |
| | 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) | 11:00 頑張らないヨガ体操(マット) | 11:00 百歳体操B |
| | 14:00 百歳体操C | 13:00 華道 | 12:30 玉梓大阪句会 | 13:30 ポッチャ開放日(会2) | 13:00 お誕生日会 | 12:30 パソコン |
| | 15:00 百歳体操D | 13:30 ボールペン字 | 13:30 フレイル予防トレーニング(1) | | 13:15 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(2) | | | 15:00 百歳体操D |
| 28 | 29 | 30 | ♪カラオケ仲間♪ 日時: 6/6(土) 13:00~16:00 6/13(土) 13:00~16:00 6/20(土) 13:00~16:00 定員: 各20名(申込先着順) 申込: 5/20(水)より(電話可) | | 【避難訓練のお知らせ】 6月23日(火) 10時~10時30分 来館の方は、ご協力お願いします。 | |
| 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 | | | | | |

俳句

混沌の世に外交の花よ咲け
春風や街にからくり時計鳴る
友と会ひ語り尽きざる花筵
疾走の美しき毛並や競べ馬
暮の春つくづくながむ世界地図
五月晴選挙ポスター色あせて
燕の子身をのり出して餌ねだる
山つつじ山肌走るやうに咲く
みどりの日平和日本なればこそ

玉梓句会
玉梓句会
玉梓句会
楽園句会
楽園句会
楽園句会
玉梓句会
串田洋子
神田昭次
鶴見句会
鶴見句会
鶴見句会
楽園句会
楽園句会
楽園句会
吉田教子
野中昭子
中島みち枝
杉島昭三
阪井京子
村上光代
岡田勉

★パークゴルフクラブ★
6月の予定

- ・火曜クラブ(11時~) 2. 9. 16. 23. 30
- ・はとぼつぼ(13時~) 4. 11. 18. 25
- ・あんず(9時~) 6. 13. 20. 27

※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)
※バンパー(1F)、卓球(3F)、囲碁・将棋(3F)のサークルは毎日活動しています。