

令和8年6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



## 盆踊り大会

みんなで楽しく踊りましょう!

日時：7月8日（水）13:00～15:00  
場所：老人福祉センター 大広間  
講師：玄 さが子先生 民踊クラブの皆さん  
定員：60名（申込先着順）  
申込：6月20日（土）より（電話可）

無料

## フレイル予防トレーニング

無料

日時：7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：6月20日（土）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

無料

日時：7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：6月20日（土）より（電話可）

## スマホ体験講座

～LINEを使ってみよう～

日時：7月14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  
内容：LINEの基本画面、グループトーク、メッセージ送信、友達追加のやり方を学ぶ  
対象：初心者  
定員：20名（申込先着順）  
申込：6月20日（土）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：7月1日（水）10:00～15:00  
飲み物：各種100円（お菓子付）

13:00～  
得意な演芸など披露しませんか？なんでもOK！  
1人5分程度。当日30分前より受付します。  
例 楽器演奏 ダンス、踊りなど（友達同士でもOK）

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

## 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：7月28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：6月20日（土）より（電話可）

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：7月10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：6月20日（土）より（電話可）

無料

## 手づくり教室「ミニ巾着」

日時：7月22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、ものさし、目打ち  
申込：6月20日（土）より（電話可）



申込不要

## みんなで唄う童謡・唱歌

日時：7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  
（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：7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



## 頑張らない！ヨガ体操

日時：7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：タオル、飲み物（いす）  
バスタオル、飲み物（マット）  
申込：6月20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

申込不要

## 楊名時健康太極拳

世代間交流事業

日時：7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



## 7月生まれのお誕生日会

無料

日時：7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。（写真プレゼントいたします）  
申込：6月27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

◆栄養について・シニアエクササイズ◆

日時：7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：6月20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）25日（土）28日（火）  
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日～30日分 6月29日（月）より

## 包丁研ぎ

有償ボランティア

日時：7月13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：6月20日（土）より（電話可）

申込不要

## エンジョイ体操

無料

日時：4日（土）18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：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：6月20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。

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	【一緒に飾ろう！七夕まつり】 期間：6月20日(土)～7月7日(火) 場所：老人福祉センター 内容：願いを込めてみんなで飾りましょう！ ★短冊・こより・折り紙は、事務所で用意してます。		1 10:00 民踊(会2)	2 10:00 書道 10:30 ストレッチ体操(区民センター)	3 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A 11:00 百歳体操B 13:30 ボッチャ開放日(会2)	4 10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操 13:00 カラオケ仲間	
	5	6	7	8	9	10	
	休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前)	10:00 オープンホビー	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)	11
			13:00 茶道(午後) 13:30 詩吟2(会2) 13:30 手話講座	13:00 盆踊り大会	12:30 楽園句会 13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:15 フォークダンス(区老連) 13:30 すこやかマッサージ 14:30 ソウルダンスベージック	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
	休館日	12	13	14	15	16	17
10:00 カラオケB		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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	10:00 3B体操 10:00 詩吟1(1講)	10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操	
12:30 鶴見句会 13:00 着付け 13:30 包丁研ぎ		13:00 華道 13:30 詩吟2(自主) 13:30 スマホ体験講座	13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		13:00 カラオケ仲間	
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D					
休館日	19	20	21	22	23	24	
	海の日		10:00 茶道(午前)	10:00 手づくり教室(自主)	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 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)	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)	12:30 玉梓大阪句会 13:30 フレイル予防トレーニング(1) 14:30 フレイル予防トレーニング(2)	13:30 ボッチャ開放日(会2)	13:00 お誕生日会 13:15 フォークダンス(区老連)	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	
休館日	26	27	28	29	30	31	
		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B			10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		
		13:00 華道 13:30 ボールペン字 14:00 百歳体操C(アドバイス) 15:00 百歳体操D			14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		

# 川柳

そよ風が魅力振りまく午睡どき  
肌寒く妙な汗かく花の頃  
軽やかに縁を感じてデートする  
九十寿でもスポーツ愛しスリーアイズ  
女騎手ガッツポーズで初制覇  
棚の中秘密ばかりを入れておく  
火星人温泉ツアー来る地球  
ひび割れし踵にうれしバスハーブ  
薬湯好きお肌ツルツルマイナス五才  
今日のことで納めて薬風呂

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

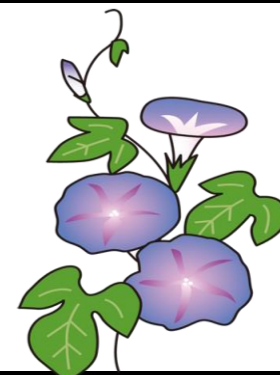
★パークゴルフクラブ★  
7月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 7. 14. 28
- ・はとぼつぼ(13時～) 休み
- ・あんず(9時～) 4. 11. 18. 25

♪カラオケ仲間♪

日時：7/4(土) 13:00～16:00  
7/11(土) 13:00～16:00  
7/18(土) 13:00～16:00

定員：各20名(申込先着順)  
申込：6/20(土)より(電話可)



※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。