

令和 8 年 7 月 21 日（毎月 20 日発行）

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

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



LINE



Instagram



納涼カラオケ大会

日時：8 月 20 日（木）
13:30～15:30

場所：老人福祉センター 大広間
定員：14 名（申込先着順）（男女各 7 名）
DAM 機器による採点!!
申込：7 月 27 日（月）より（電話可）
※観覧者 30 名（申込不要）

無料

はつらつ介護予防ダンス

日時：8 月 4 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：7 月 21 日（火）より（電話可）

無料

フレイル予防トレーニング

日時：8 月 26 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：7 月 21 日（火）より（電話可）

無料

手話講座

日時：8 月 4 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：7 月 21 日（火）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い為、
休まれる方は早めに事務所までご連絡ください



LINE



Instagram



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：8 月 5 日（水）10:00～15:00

今月のアトラクション 13:00～
『朗読会』 普段の読書とは違った形で物語の世界を楽しむ
事ができます。耳で読書を楽しんでみませんか
鶴見区視覚障がい者 朗読ボランティア・グループひかりのみなさん

皆様のお越しをお待ちしております(^_^)

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：8 月 7 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
ソウルダンス 50 名（申込先着順）
持物：タオル、飲み物
申込：7 月 21 日（火）より（電話可）

無料

珠算（そろばん）体験講座

日時：8 月 3 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：7 月 21 日（火）より（電話可）
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

ダンスフィットネス

無料

～楽しみながら筋力アップ!!～

日時：8 月 18 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：7 月 21 日（火）より（電話可）



みんなで唄う童謡・唱歌



日時：8 月 27 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

ストレッチ体操

日時：8 月 6 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

頑張らない！ヨガ体操

日時：8 月 28 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：7 月 21 日（火）より（電話可）
※ヨガはどちらか 1 つお申込みください

無料

包丁研ぎ

包丁研ぎ屋
「風来坊」

有償
ボランティア

日時：8 月 17 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：7 月 21 日（火）より（電話可）

ボッチャ開放日

無料

日時：8 月 6 日（木）8 月 27 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：7 月 21 日（火）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。



介護予防教室

◆ 免疫について・シニアエクササイズ ◆

日時：8 月 7 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：7 月 21 日（火）より（電話可）

無料

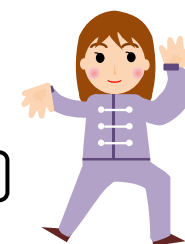
楊名時健康太極拳

世代間
交流事業

日時：8 月 21 日（金）10:00～11:30

場所：老人福祉センター 大広間
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：4 日（火）8 日（土）12 日（水）
14 日（金）17 日（月）22 日（土）
24 日（月）31 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：4 日～31 日分 7 月 30 日（木）より

申込不要

エンジョイ体操

無料

日時：1 日（土）15 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

8 月生まれのお誕生日会



日時：8 月 28 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。）
7 月 25 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 8月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	【お知らせ】 10月7日(水)に「フリーマーケット&バザー」を予定しています。 9月にフリーマーケット出店者の募集をします。 またバザー品の寄付は、随時事務所で受付けます。 いずれも未使用のものとお願いします。 			♪カラオケ仲間♪ 日時: 8/1(土) 13:00~16:00 8/15(土) 13:00~16:00 8/29(土) 13:00~16:00 定員: 各20名(申込先着順) 申込: 7/21(火)より(電話可) 		1
						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
2	3	4	5	6	7	8
休館日	10:00 カラオケA	10:00 はつらつ介護予防ダンス	10:00 民踊	10:00 書道	9:45 介護予防教室	10:00 百歳体操A
		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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 3B体操 10:00 詩吟1 10:30 絵てがみA	11:00 百歳体操B
	13:30 そろばん教室	13:30 手話講座		13:30 ボッチャ開放日(会2)	13:30 絵てがみB	12:30 パソコン
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D			13:30 すこやかマッサージ 14:30 ソウルダンスベシック	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
9	10	11	12	13	14	15
休館日	10:00 カラオケB	山の日	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	10:00 民謡
						10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
			14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 川柳	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間
16	17	18	19	20	21	22
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 民踊 10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字		10:00 太極拳(大広間)	10:00 百歳体操A
					10:00 3B体操 10:00 詩吟1	11:00 百歳体操B
	13:30 包丁研ぎ		13:00 華道		13:30 納涼カラオケ大会	12:30 パソコン
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		13:30 ダンスフィットネス			14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
23	24	25	26	27	28	29
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 ボールペン字(自主)	10:00 オープンホビー	10:00 スマホクラブ	10:00 頑張らないヨガ体操(いす)	
				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)	
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 華道	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	13:30 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)	
30	31	お知らせ「筆ペン字・写経クラブ」の発足について 9月末で「初心者筆ペン字クラブ」が解散し、10月から新たに「筆ペン字・写経クラブ」に変わります。写経を通じて、心穏やかなリラックスを目指します。 講師(クラブ代表):橋本あや子先生 活動日:第三水曜日 10:00~12:00			お知らせ「楽園句会と鶴見句会の合併」について 9月に俳句クラブの「楽園句会」と「鶴見句会」が合併されます。クラブ名は「楽園句会」とします。 活動日は毎月第2月曜日(12:30~15:00)に統一されます。	
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

戦跡は藪に覆はれ沖縄忌
 鷺草の今日も羽ばたく翔びたくて
 水替ふる度に目高の数の減る
 飛行機雲音無く夏の天を割く
 風鈴の鳴ってゐるゐる母の部屋
 七夕や生きてる限りまた会へる
 十足の靴の処分や梅雨晴間
 草茂る古井戸隠し切るほどに
 誰がために向日葵抱へ彼は行く

玉梓句会
 玉梓句会
 玉梓句会
 楽園句会
 楽園句会
 楽園句会
 鶴見句会
 鶴見句会
 鶴見句会

黒田淑子
 高橋智代
 田中澄子
 南野公仁子
 畑麗子
 眞木美津子
 前中紀美子
 田中澄子
 浦田玉栄

★パークゴルフクラブ★ 8月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 休み
- ・はとぼつぼ(13時～) 休み
- ・あんず(9時～) 1. 8. 15. 22. 29

※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。