

令和8年8月20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: 6912-3351 FAX: 6912-6130



LINE



Instagram



★ご注意ください★

つるみエンジョイセンターだより「10月号」の
発行日は9月19日（土）です。
この日の9時10分から予約は受付します

施設見学 大阪管区気象台見学会

日時：9月29日（火）10:30～12:00

（気象災害発生の際、中止の可能性あり）

行先：大阪管区気象台（大阪市中央区大手前）
集合場所：地下鉄横堤駅改札前
集合時間：9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なさってください
※交通費は各自でお願いいたします。
持物：マスク（施設内感染症対策）
申込：9月1日（火）10:00より（電話不可）

健康講座 「明治食育セミナー」

～カラダは食べたものからできている+カカオポリフェノールのか～

日時：9月17日（木）10:30～11:30

場所：老人福祉センター 大広間
講師：株式会社 明治 食育担当
内容：健康的な食生活について学ぼう、カカオポリフェノールについて知る
定員：40名（申込先着順）
申込：8月20日（木）より（電話可）

無料

フレイル予防トレーニング

日時：9月30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：8月20日（木）より（電話可）
※①又は②どちらか1つお申込みください

無料

手話講座

日時：9月1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：8月20日（木）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：9月2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：つるみウィンドミル合唱団
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

育ちゃんの手づくり教室「カラフルマクラメビヤーム」

日時：9月9日（水）10:30～12:00

場所：老人福祉センター 3階自主活動室

講師：平尾 育子 先生

定員：15名（申込先着順）

費用：500円（材料費）

持物：ハサミ

申込：8月20日（木）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：9月11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：8月20日（木）より（電話可）

無料

スマホ体験講座

～スマホのセキュリティについて～

日時：9月15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：安心してスマホを使用するための基本を知る
スマホのトラブルと対策を知る

定員：20名（申込先着順）

申込：8月20日（木）より（電話可）

※貸出用スマホで操作します

無料

申込不要

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：9月24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しいたします）

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：9月3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：9月25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：8月20日（木）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：9月11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



9月生まれのお誕生日会

無料

日時：9月25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：8月29日（土）より

お誕生日月の方は事務所又は電話にて受付

お祝い演芸の方は事務所にて受付（電話不可）



介護予防教室

◆フットケアについて・シニアエクササイズ◆

日時：9月11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：8月20日（木）より（電話可）

無料

百歳体操

無料

日時：4日（金）8日（火）10日（木）
16日（水）18日（金）26日（土）
28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～28日分 8月31日（月）より

包丁研ぎ 包丁研ぎ

有償
ボランティア

日時：9月14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：8月20日（木）より（電話可）

申込不要

エンジョイ体操

無料

日時：5日（土）19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



ボッチャ開放日

日時：3日（木）24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：8月20日（木）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。

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。

2026年 9月の行事カレンダー

川 柳

夏椿言い訳すらも聞けぬまま
夢見ようブラックホール、宇宙人
マイケルを見ていまだ生きてる錯覚に
おしやれより気温考え決める服
人間に定年なんてあるのかな
財産は健康と友胸をはる
指太くよく働いた人が友
キーホルダー孫の写真でお供する
微笑うかべ卑しん坊のルポライター
爽やかな役だけずっと待っている

山口正榮
栗山 功
山口美枝子
北川 よしい
今後美千代
正瑞サチ子
赤嶺 たえ
有馬 淳子
岡田 玲子
川端日出夫

★パークゴルフクラブ★ 9月の予定

- ・火曜クラブ(11時～) 1. 8.15.29
- ・はとぼつぽ(13時～) 3.10.17.24
- ・あんず(9時～) 5. 12. 19. 26

♪カラオケ仲間♪

日時：9/5(土) 13:00～16:00
9/12(土) 13:00～16:00
9/19(土) 13:00～16:00
定員：各20名(申込先着順)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日	バンパー大会クラブ杯 日時：9月15日(火)9:30～ 場所：老人福祉センター 1階バンパー室 申込：バンパー室にて受付中	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
					10:00 百歳体操A	11:00 エンジョイ体操
		13:00 茶 道(午後)	15:00	13:30 ボッチャ開放日(会2)	10:30 絵てがみA	
		13:30 詩 吟 2(会2)	13:00 ボランティア		11:00 百歳体操B	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	10:00 カラオケA	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 オープンホビー 10:00 民 踊 10:30 育ちゃんの手づくり教室	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)	
		13:00 華 道 13:30 詩 吟 2(自主) 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	13:15 フォークダンス(区老連) 13:30 すこやかマッサージ 14:30 ソウルダンスベシック	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
13	14	15	16	17	18	19
休館日	10:00 カラオケB	9:30 バンパー大会クラブ杯 10:00 茶 道(午前)	10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字 10:00 民 踊(会2) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 健康講座 「明治食育セミナー」	10:00 3B体操 10:00 詩 吟 1(1講) 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
	12:30 楽園句会(会2) 13:00 着付け 13:30 包丁研ぎ	13:00 茶 道(午後) 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		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日	国民の休日	秋分の日	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
				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
				13:30 ボッチャ開放日(会2)	13:00 お誕生日会	12:30 パソコン
					13:15 フォークダンス(区老連)	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
27	28	29	30	【フリーマーケット出店者募集】 日 時：10月7日(水)10:00～15:00 出店内容：手作り品・未使用品 申 込：9月1日(火)より受付開始		
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 施設見学 (大阪管区気象台見学会)				
		10:30 ボールペン字				
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 華 道	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)			



※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。