

令和8年10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



年齢関係なく
どなたでも
参加できます

趣味の作品展

11月11日（水）9:10～16:30
11月12日（木）9:10～15:00

センタークラブ、利用者の皆さんの作品展です。
ご家族、ご友人、ご近所の方をお誘いの上、お越しください。

華道・書道・筆ペン・ボールペン字・俳句
オープンホビー・絵てがみ・川柳 他・・・

作品出展の申し込みは10月31日までに事務所まで。
出展は60歳以上のセンター利用者の方。

プチカフェ 日時：11月11日（水）10:00～15:00
飲み物：各種100円（お菓子付き）

お茶席 日時：11月12日（木）10:00～15:00
お抹茶：500円（お菓子付き）
茶道クラブさんによる

フレイル予防トレーニング

日時：11月25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：10月20日（火）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

スマホ体験講座

～スマホの詐欺対策について

日時：11月24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
定員：20名（申込先着順）
申込：10月20日（火）より（電話可）
※貸出用スマホで操作します

無料

手話講座

無料

日時：11月10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：10月20日（火）より（電話可）

育ちゃんの手づくり教室「マクラメ人形」

手先を動かすことによって認知機能の維持・向上にもつながります。
みんなとおしゃべりしながら楽しく作成しませんか？とってもかわいいオリジナル人形です。自分用、お孫ちゃん、ひ孫ちゃんのプレゼントにもいかがですか

日時：11月11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：10月20日（火）より（電話可）



はつらつ介護予防ダンス

日時：11月25日（火）10:00～11:00

場所：老人福祉センター 大広間

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：10月20日（火）より（電話可）

無料

普通救命講習Ⅰ 心肺蘇生・異物除去・止血方法

日時：11月5日（木）9:30～12:30

場所：老人福祉センター 大広間

講師：鶴見消防署職員

定員：8名（申込先着順）

申込：10月20日（火）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：11月13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：10月20日（火）より（電話可）

無料

申込不要

みんなで唄う童謡・唱歌

日時：11月26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

今月は中止です

世代間
交流事業

頑張らない！ヨガ体操

日時：11月27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：10月20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

申込不要

楊名時健康太極拳

世代間
交流事業

日時：11月13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



11月生まれのお誕生日会

無料

日時：11月27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：10月24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）



☆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。

介護予防教室

◆インフルエンザ対策について・シニアエクササイズ◆

日時：11月13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：10月20日（火）より（電話可）

無料

百歳体操

無料

日時：4日（水）6日（金）14日（土）
16日（月）19日（木）24日（火）
30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～30日分 10月30日（金）より

包丁研ぎ屋
「風来坊」

包丁研ぎ

有償
ボランティア

日時：11月16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：10月20日（火）より（電話可）

申込不要

エンジョイ体操

無料

日時：7日（土）28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：5日（木）19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：10月20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。

無料

2026年 11月の行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	10:00 カラオケA	文化の日	10:00 民 踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:30 普通救命講習Ⅰ 10:00 書 道	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	10:00 民 謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
			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	13:30 ポツチャ開放日(会2)	13:30 絵てがみB 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 カラオケ仲間
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 カラオケB	10:00 作品展準備	10:00 オープンホビー(1会) 10:00 民 踊(会2) 10:30 育ちゃんの手づくり教室 10:00 作 品 展 お茶席(大広間)	10:00 フォークダンス(区老連) 10:00 作 品 展 お茶席(大広間)	9:45 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩 吟 1(1講)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B
	12:30 楽園句会(会2) 13:00 着付け	13:00 作品展準備 13:00 華 道 13:30 詩 吟 2(自主) 13:30 手話講座	10:00 作 品 展 ぷちカフェ(大広間) (10:00~15:00) 16:30	15:00 川 柳	13:30 すこやかマッサージ&ダンス 14:30 ソウルダンスベシック	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 茶 道(午前)	10:00 筆ペン字・写経 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
	13:30 包丁研ぎ	13:00 茶 道(午後)	13:00 ボランティア	13:30 ポツチャ開放日(会2)		13:00 カラオケ仲間
	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 詩 吟 2(自主)	13:00 オカリナつるみ	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		
22	23	24	25	26	27	28
休館日	勤労感謝の日	10:00 百歳体操A 10:30 ボールペン字 11:00 百歳体操B	10:00 はつらつ介護予防ダンス	9:30 卓球大会館長杯 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 フォークダンス(区老連) 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 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
		13:00 華 道 13:30 詩 吟 2(自主) 13:30 スマホ体験講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	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)		13:00 お誕生日会	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間
29	30	♪カラオケ仲間♪ 日時: 11/7(土) 13:00~16:00 11/21(土) 13:00~16:00 11/28(土) 13:00~16:00 定員: 各20名(申込先着順) 申込: 10/20(火)より(電話可)		【ご報告】 10月7日(水)のバザーの収益金は、 ¥23,100ーでした。 鶴見区社会福祉協議会を通じ大阪府共同募金会に 寄付いたしました。 ご協力ありがとうございました。		避難訓練のお知らせ 11月30日(月) 10時~11時 来館の方は、ご協力お願いします。
休館日	10:00 避難訓練					
	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					

川 柳

老いの食卓バラを一輪ケセラセラ
待ちわびる孫の嫁ぐ日いつ来るの
袋小路抜けるまじない空を見て
アジア大会がんばれ笑顔ありがとう
大相撲場所盛り上げる懸賞数
しぶしぶに決めた結婚涙もの
嫁ぐ日にブルーのワンピース母の作
大阪しぐれ歌の中ではしびれるが
鏡には謎めいたとこ残っている
男系重視男女平等泣いている
やましさをしばし忘れる神の留守

岡田 玲子
北川 よしい
有馬 淳子
正瑞 サチ子
栗山 功
今後 りん
赤嶺 たえ
山口 美枝子
川端 日出夫
小松 啓二
山口 正榮

★パークゴルフクラブ★
11月の予定

- ・火曜クラブ(11時~) 10. 17
- ・はとぼつぼ(13時~) 5. 12. 19. 26
- ・あんず(9時~) 7. 14. 21. 28

※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。