令和８年 11 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　　インスタグラム

2026 12月

お知らせ
年末年始のお休み
12 月 29 日（火）～1 月 3 日（日）

クリスマス会
日 時：12 月 9 日（水）
14:00～15:00
場　所：老人福祉センター　大広間
出演者：キッズシアターかみふうせん
内　容：ペープサート劇、みんなで体操、紙芝居、童謡メドレー他
定　員：40 名（申込先着順）
申　込：11 月 20 日（金）から（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：12 月 11 日（金）
① 13:30～14:15　②14:30～15:15
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：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：11 月 20 日（金）から（電話可）
※①又は②どちらか１つお申込みください
無料

フレイル予防トレーニング
日 時：12 月 16 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：11 月 20 日（金）から（電話可）
※①又は②どちらか１つお申込みください
無料

世代間交流事業　年齢関係なくどなたでも参加できます

プチカフェ
ボランティアの皆さんと開店します
日時：12 月 2 日（水）10：00～15：00
飲み物：各種１００円（お菓子付）

アトラクション：13：00～
アンサンブルつるみ合唱団
皆さんと一緒に歌い楽しいひと時を過ごしましょう

皆様のお越しをお待ちしております(^^♪

ダンスフィットネス
無料
～楽しみながら筋力アップ!!～
日 時：12 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：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：11 月 20 日（金）から（電話可）

手話講座
日 時：12 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：11 月 20 日（金）から（電話可）
無料

珠算（そろばん）体験講座
（未経験者）（経験者）
日 時：12 月 7 日（月）13:30～14:30
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：11 月 20 日（金）から（電話可）
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください
無料

申込不要

みんなで唄う童謡・唱歌
日 時：12 月 17 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）
世代間交流事業
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）

申込不要

ストレッチ体操
世代間交流事業
日 時：12 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：12 月 18 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：いすヨガ：タオル、飲み物
　　マットヨガ：バスタオル、飲み物
申　込：11 月 20 日（金）から（電話可）
※ヨガはどちらか１つお申込みください
無料

包丁研ぎ屋「風来坊」

包丁研ぎ
有償ボランティア
日 時：12 月 21 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：11 月 20 日（金）から（電話可）

ボッチャ開放日
日 時：　3 日（木）17 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：11 月 20 日（金）から（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

介護予防教室
◆ 高血圧について・シニアエクササイズ◆
日 時：12 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：11 月 20 日（金）から（電話可）
無料

申込不要

楊名時健康太極拳
世代間交流事業
日 時：12 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

百歳体操
無料
日時：　4 日（金）8 日（火）19 日（土）
21 日（月）24 日（木）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　11 月 30 日（月）から

申込不要

エンジョイ体操
無料
日 時：5 日（土）12 日（土）
①10:00～　②11:00～
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

12 月生まれのお誕生日会
無料
日 時：12 月 18 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）
11 月 28 日（土）から受付します
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い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ため、
休まれる方は早めに事務所までご連絡ください。

2026年　12月の行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		10:00 茶 道(午前) 13:00 茶 道(午後) 13:30 詩吟合同練習(会2) 13:30 手話講座	10:00 民 踊(会2) 10:00 ～ プチカフェ(大広間) 15:00 13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ	10:00 書 道 10:00 フォークダンス(区老連) 10:30 ストレッチ体操(区民センター) 13:30 ボッチャ開放日(会2)	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 絵てがみB 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	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
6	7	8	9	10	11	12
休館日	10:00 カラオケA 13:30 そろばん教室(1講)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 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	10:00 オーブンホビー 10:00 民 踊(会2) 14:00 クリスマス会	【 大掃除 】 13:00 川 柳	9:45 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 詩 吟 1(1講) 13:30 すこやかマッサージ＆ダンス 14:30 ソウルダンスベーシック	10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操 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 12:30 楽園句会 13:00 着付け	10:00 茶 道(午前) 13:00 茶 道(午後) 13:30 詩 吟 2(自主) 13:30 ダンスフィットネス	10:00 筆ペン字・写経 10:00 民 踊 13:00 オカリナつるみ 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)	10:00 フォークダンス(区老連) 10:30 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター) 13:30 ボッチャ開放日(会2)	10:00 3B体操 10:00 詩 吟 1(自主) 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) 13:00 お誕生日会	10:00 民 謡 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
20	21	22	23	24	25	26
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 包丁研ぎ 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 華 道 13:30 ボールペン字		10:00 スマホクラブ 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		13:00 カラオケ仲間
27	28	29	30	31		
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	休館日	休館日	休館日		

※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。

俳　句

木枯しの中の吟行句会かな　玉梓句会
俳諧の杖まだ置かず草紅葉　玉梓句会
秋彼岸母の形見の着物着て　玉梓句会
電柱を登りつめたる蔦紅葉　玉梓句会
世界中落ち着かぬまま冬に入る　楽園句会
冬夕焼影落ちゆくビルの街　楽園句会
鳥声にさがすその声秋澄めり　楽園句会
半袖にブルゾン混じる冬隣　楽園句会

杉島昭三　阪井京子　中島みち枝　坂下典子　明石志都江　宮崎浩枝　秋山具輝　神田昭次

★パークゴルフクラブ★
12月の予定

・火曜クラブ(11時～)　1. 8. 15. 22.
・はとぽっぽ(13時～)　3. 10. 17. 24
・あんず(9時～)　5. 12. 19. 26

♪カラオケ仲間♪

日時: 12/5(土) 13:00～16:00
12/12(土) 13:00～16:00
12/26(土) 13:00～16:00
定員：各20名（申込先着順）
申込：11/20(金)より(電話可)

[大掃除のお願い]

12月10日(木) 9:30～12:00
一年の汚れを皆さんで、お掃除しましょう！
ご協力お願いします。

