

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



健康のつどい「演歌ビクス体操」

日時：12月17日(金) 13:30~15:00
場所：区民センター つるみ日建ホール
講師：浜口 あゆみ 先生 (オージススポーツ健康運動指導士)
定員：100名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：11月20日(土)より(電話可)

無料

「クリスマス会」

日時：12月8日(水) 13:30~14:30
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、歌の絵本等
定員：25名(申込先着順)
申込：11月20日(土)より(電話可)

無料

初めてのスマホ決済とカメラ活用術講座

日時：12月23日(木) 13:30~15:30
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：スマホの知識・基本操作・便利機能など
定員：15名(申込先着順)
申込：11月20日(土)より(電話可)
※貸出用スマホで操作します

無料

すこやかマッサージ&ダンス

日時：12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：各25名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：11月20日(土)より(電話可)

無料

快眠リラックス アロマストレッチ

日時：12月21日(火) 13:30~15:00
場所：老人福祉センター 大広間
講師：大倉 恵子 先生
定員：20名(申込先着順)
持物：フェイスタオル、バスタオル、飲み物
申込：11月20日(土)より(電話可)

無料

暮らしのための講座「眠りの科学」

～よりよい睡眠とは～
日時：12月1日(水) 14:00~15:30
場所：区民センター 小ホール
講師：乾 隆 先生 (大阪府立大学 教授)
内容：睡眠不足によるリスクや眠りのメカニズムについて
定員：75名(申込先着順)
申込：10月20日(水)より(電話可)
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

珠算(そろばん)体験講座

日時：12月13日(月)
①13:00~13:50(未経験者) ②14:00~14:50(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：各10名(申込先着順)
申込：11月20日(土)より(電話可)
※そろばんと短い鉛筆をお持ちください

無料

エンジョイ体操

日時：12月4日(土) 18日(土)
10:00~ 10:30~ 11:00~ 11:30~
場所：老人福祉センター 大広間
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
定員：20名(先着順)

無料

手話講座

日時：12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
定員：15名(申込先着順)
申込：11月20日(土)より(電話可)

無料

バンパー大会 館長杯

日時：12月4日(土)
9:30~12:30(女性) 13:00~16:00(男性)
場所：老人福祉センター 1階バンパー室
定員：男女各15名(申込先着順)

申込受付中

ストレッチ体操

日時：12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(申込先着順)
費用：300円
持物：タオル、飲み物
申込：11月20日(土)より(電話可)

世間交流事業

要申込

簡単! ヨガ体操

日時：12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：市野 絹枝 先生
定員：いす25名 マット15名(申込先着順)
持物：フェイスタオル、飲み物(いす) バスタオル、飲み物(マット)
申込：11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

楊名時健康太極拳

日時：12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：15名(先着順)
費用：300円
持物：タオル、飲み物
申込：11月20日(土)より(電話可)
※どなたでも参加できます

世間交流事業

申込不要

包丁研ぎ

日時：12月20日(月) 13:30~15:30
場所：老人福祉センター 1階講習室
講師：包丁研ぎ屋「風来坊」
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
申込：11月20日(土)より(電話可)

有償ボランティア

12月生まれのお誕生日撮影会

日時：12月24日(金) 13:00~15:00
場所：老人福祉センター 1階講習室
お誕生日月の方は来館か電話でお申込みください
12月1日(水)より受付します

囲碁・将棋・バンパー予約

申込：毎週金曜日に翌1週間分の予約を受付します
定員：各20名(囲碁・将棋)
定員：各10名(バンパー 午前・午後)

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10日(金) 9:30~10:30
場所：老人福祉センター 大広間
講師：上田 陽気 先生 (イチローデイサービス)
定員：25名(申込先着順)
持物：タオル、飲み物
申込：11月20日(土)より(電話可)

無料

寝転びストレッチ

日時：12月8日(水)
①9:30~10:30 ②11:00~12:00
場所：老人福祉センター 大広間
講師：藪 聡 先生
定員：各15名(申込先着順)
費用：300円
持物：タオル、飲み物
申込：11月20日(土)より(電話可)

経絡ストレッチ

～目の病気と予防について～
日時：12月22日(水) 13:30~14:30
場所：老人福祉センター 大広間
講師：新庄 真史 先生 市野 絹枝 先生
定員：25名(申込先着順)
申込：11月20日(土)より(電話可)

無料

からだほぐし

日時：12月15日(水)
13:30~14:30
場所：老人福祉センター 大広間
講師：梶山 洋子 先生
定員：20名(申込先着順)
費用：300円 持物：タオル、飲み物
申込：11月20日(土)より(電話可)
※にっこりサロンは中止します

百歳体操

日時：3日(金) 7日(火) 9日(木)
14日(火) 16日(木) 20日(月)
23日(木) 27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30名(申込先着順)
申込：3日~14日分 11月25日(木)より
16日~27日分 12月9日(木)より

無料

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください