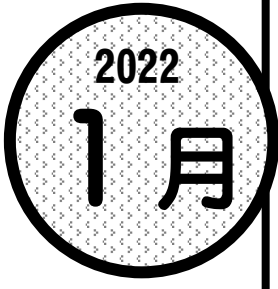


つるみエンジョイセンターだより

(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



初めてのスマホ決済とカメラ活用術講座

日時：1月27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：便利で簡単、お得なスマホ決済を体験
カメラアプリを使って便利活用など
定員：15名(申込先着順)
申込：12月20日(月)より(電話可) **無料**
※貸出用スマホで操作します

いきいき百歳体操

～理学療法士によるアドバイス～

日時：1月25日(火) 14:00~14:40
場所：老人福祉センター 大広間
講師：長谷川 治 先生
定員：30名(申込先着順) **無料**
申込：12月20日(月)より(電話可)

手づくり教室

～壬寅(みずのえ・とら)根付～

日時：1月21日(金) 10:00~12:00
場所：老人福祉センター 3階自主活動室
講師：木全 雪路 さん
定員：15名(申込先着順)
費用：550円(材料費)
持物：ものさし・はさみ
申込：12月20日(月)より(電話不可)

1月生まれのお誕生日撮影会

日時：1月28日(金) 13:00~15:00
場所：老人福祉センター 1階講習室
お誕生日の方には来館か電話でお申込みください
1月4日(火)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)

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

※館内ではマスクを着用してください

すこやかマッサージ&ダンス

日時：1月14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) **無料**
持物：タオル、飲み物
申込：12月20日(月)より(電話可)

アロマストレッチ

～尿漏れストップ 骨盤底筋体操～

日時：1月18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 オイルが付いてもいい
服装でお越しください **無料**
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：12月20日(月)より(電話可)


新春 囲碁・将棋大会

日時：1月18日(火) 10:00~16:30
場所：老人福祉センター 3階
内容：トーナメント戦による勝ち抜き戦
定員：囲碁24名(申込先着順)
将棋20名(申込先着順) **無料**
申込：囲碁・将棋コーナーで受付中

百歳体操

日時：4日(火) 8日(土) 11日(火)
13日(木) 20日(木) 22日(土)
25日(火) 27日(木) 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 **無料**
定員：各30名(申込先着順)
申込：1月4日~13日分 12月27日(月)より
20日~31日分 1月13日(木)より


ストレッチ体操

日時：1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(申込先着順) **世帯間
交流事業**
費用：300円
持物：タオル、飲み物 **要申込**
申込：12月20日(月)より(電話可)

簡単！ヨガ体操

日時：1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：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：12月20日(月)より(電話可) **無料**
※ヨガはどちらか1つお申込みください

楊名時健康太極拳

日時：1月14日(金) 10:00~11:30
場所：老人福祉センター 3階会議室 **世帯間
交流事業**
講師：万谷 頼子 先生 
定員：15名(先着順) **申込不要**
費用：300円
持物：タオル、飲み物

包丁研ぎ

日時：1月17日(月) 13:30~15:30
場所：老人福祉センター 1階講習室 **有償
ボランティア**
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：12月20日(月)より(電話可)


エンジョイ体操

日時：1月15日(土) 29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 **申込不要 無料**
定員：20名(先着順)

介護予防教室

◆サクセスフルエイジング・シニアエクササイズ◆
日時：1月14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 **無料**
申込：12月20日(月)より(電話可)

寝転びストレッチ

日時：1月12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：12月20日(月)より(電話可)

経絡ストレッチ

～尿漏れ、頻尿体操と対策～

日時：1月26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) **無料**
申込：12月20日(月)より(電話可)

手話講座

日時：1月11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) **無料**
申込：12月20日(月)より(電話可)

つるみエンジョイセンター出前講座

地域の在住者を対象に地域と連携を図り出張講座を開きます
スポーツ輪投げ
茨田北地域：1月31日(月) 14:30~15:30
申込：茨田北福祉会館 つなげ隊 6913-8119
定員：16名
トレーニングルーム
茨田地域：1月25日(火) 13:30~14:30
申込：茨田福祉会館 つなげ隊 6912-5900
定員：20名
問合せ：老人福祉センター