

令和3年2月21日(毎月20日発行)

つるみエンジョイセンターだより

2022

3月

(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

※館内ではマスクを着用してください

初めてのスマホ決済とカメラ活用講座

日時: 3月30日(水) 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: 2月21日(月)より(電話可) **無料**
※貸出用スマホで操作します

はつらつ介護予防ダンス

日時: 3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: 松川 恵梨子 先生(JDAC認定講師)他
内容: リズムに合わせて体を動かす有酸素運動
定員: 100名(申込先着順)
持物: タオル、飲み物
申込: 2月21日(月)より(電話可) **無料**

暮らしのための講座

区内ボランティアグループ紹介

日時: 3月29日(火) 14:00~15:30

場所: 区民センター 小ホール
内容: 鶴見区内のボランティア活動に興味のある方に世代を問わずご紹介
定員: 30名(申込先着順)
申込: 2月21日(月)より(電話可) **無料**
共催: 鶴見区老人クラブ連合会
鶴見区ボランティア・市民活動センター

手づくり教室

~ウッドボールネックレス~

日時: 3月18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: 600円(材料費)
持物: メジャー、はさみ、目打ち
申込: 2月21日(月)より(電話不可)

すこやかマッサージ&ダンス

日時: 3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: 各25名(申込先着順)
持物: タオル、飲み物
申込: 2月21日(月)より(電話可) **無料**

プラネタリウムを見に行こう!

日時: 3月16日(水) 13:00~14:30

場所: 大阪市立科学館 ※現地解散
集合: 大阪メトロ横堀駅改札口11:30(11:41発)
内容: リニューアルしたプラネタリウムと展示場の見学
費用: 30円(保険代) ※観覧無料 交通費は自己負担
定員: 20名(申込先着順)
申込: 2月21日(月)より(電話不可)

高齢予防 アロマストレッチ

日時: 3月4日(金) 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) **無料**
持物: フェイスタオル、バスタオル、飲み物
申込: 2月21日(月)より(電話可)

暮らしのための講座

成年後見制度について

日時: 3月1日(火) 13:30~15:00

場所: 老人福祉センター 3階会議室
講師: 波多野 省吾 先生(波多野省吾司法書士事務所)
定員: 20名(申込先着順)
申込: 2月21日(月)より(電話可) **無料**
共催: 鶴見区老人クラブ連合会

3月生まれの60歳誕生日撮影会

日時: 3月25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
3月1日(火)より受付します

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

ストレッチ体操

日時: 3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: 飯野 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: 2月21日(月)より(電話可) **要申込**

簡単! ヨガ体操

日時: 3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: 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: 2月21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

揚名時健康太極拳

日時: 3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: 15名(先着順) 費用: 300円 **申込不要**
持物: タオル、飲み物

レッツ ウォーキング!

~鶴見緑地でウォーキング~

日時: 3月4日(金) 9:30~10:30

集合: 鶴見緑地公園 中央噴水東側階段前
講師: 鶴見区老人クラブ連合会 保健体育部
定員: 20名(申込先着順) 費用: 30円(保険代)
申込: 2月21日(月)より(電話不可)
共催: 鶴見区老人クラブ連合会

包丁研ぎ

日時: 3月14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本でお申し込み
費用: 600円 当日お支払いください
申込: 2月21日(月)より(電話可)

エンジョイ体操

日時: 3月12日(土) 19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

◆認知症予防の取り組み・シニアエクササイズ◆

日時: 3月11日(金) 9:30~10:30

場所: 老人福祉センター 大広間
講師: 村木 雪 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: 2月21日(月)より(電話可) **無料**

寝転びストレッチ

日時: 3月9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: 飯野 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: 2月21日(月)より(電話可)

経絡ストレッチ

~冬の間のデトックス(毒素)対策~

日時: 3月23日(水) 13:30~14:30

場所: 老人福祉センター 大広間
講師: 新住 真史 先生 市野 絹枝 先生
定員: 25名(申込先着順) **無料**
申込: 2月21日(月)より(電話可)

手話講座

日時: 3月8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: 2月21日(月)より(電話可)

百歳体操

日時: 1日(火) 5日(土) 8日(火)

10日(木) 15日(火) 18日(金)

22日(火) 26日(土) 29日(火) 31日(木)

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: 3月1日~15日分 2月21日(月)より
18日~31日分 3月10日(木)より

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) 各10名(バンパー)

2022年

3月の行事カレンダー

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
休館日	【消防訓練のお知らせ】 3月17日(木) 10時～10時30分 来館の方は、ご協力をお願いします。 	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 民謡	10:00 書道 ストレッチ体操 (区民センター)	9:30 レッツウォーキングI (鶴見緑地公園) 10:00 3B体操 10:00 時 時1 10:30 絵てがみA 13:00 時 時2 13:30 絵てがみB 13:30 アロマストレッチ	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
		13:30 暮らしのための講座 (成年後見制度について)	13:00 ボランティア 14:00 暮らしのボールペン字			
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D				
6	7	8	9	10	11	12
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:30 寝転びストレッチ 10:00 オープンホビー 10:00 民謡(会2) 11:00 寝転びストレッチ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:30 介護予防教室 10:00 太極拳 10:00 時 時1 13:00 時 時2 13:30 つるみLINE練習会 13:30 すこやかマッサージ① 14:30 すこやかマッサージ②	10:00 エンジョイ体操 12:30 パソコン
		13:00 華道 13:30 手話講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		12:30 楽園句会 13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D		
13	14	15	16	17	18	19
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 筆ペン字・初め書ペン字 10:00 民謡	10:00 消防訓練	10:00 3B体操 10:00 時 時1(7講) 10:00 手づくり教室(自主) 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 時 時2(7講) 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	10:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会 13:30 包丁研ぎ	14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 ボランティア 13:00 プラネタリウムを前にごっこ			
20	21	22	23	24	25	26
休館日	春分の日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:30 はつらつ介護予防ダンス (区民センター)	10:00 簡単ヨガ体操(いす) 11:00 簡単ヨガ体操(マット)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B
		13:00 華道 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 玉碎大阪句会 13:30 経絡ストレッチ		13:00 お誕生日写真撮影 13:30 つるみLINE練習会	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
27	28	29	30	31	【卓球予約】 申込:2月28日～3月12日 2月26日(土)より 3月14日～3月26日 3月12日(土)より ※予約制です。来館が電話でお申し込みください。	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 初めてのスマホ決済と カメラ活用術講座 15:00 百歳体操D		
		暮らしのための講座 「区内ボランティアグループ をご紹介します」				
		14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D				

川柳

牙え返る春に逆らい延ぶ日脚
 我が輩も少し腐って味が出た
 少しずつ婚家に染まる娘の笑顔
 待ち焦れ庭の椿に開いた朝
 食べ時のバナナはちよつと腐る前
 腐ってる発酵だよとバナズシ苦笑
 七十年主見守る椿咲く
 青空に曇りされて機嫌良い
 遊歩道せきれい夫婦仰ぐ空
 御堂さん二人の愛の永遠誓う

山口正栄
 菅野守
 小椋世津子
 小松啓二
 岡田玲子
 栗山功
 正瑞サチ子
 川端日出夫
 山口美枝子
 中尾美南子

★パークゴルフクラブ★
3月の予定

- ・火曜クラブ(9時～) 8. 15
- ・はとぼつぼ(13時～) 3. 10. 17. 24. 31
- ・あんず(9時～) 5. 12. 19. 26