



区内施設からのお知らせ 施設だより

鶴見区老人福祉センター

鶴見区横堤5-5-51
☎6912-3351 FAX 6912-6130



健康リズム体操

歌いながらリズムに合わせて楽しく体操をします。

無料

日時 7月18日(木) 14時～15時30分

場所 つるみ日建ホール(区民センター大ホール)

講師 大阪ガス福祉財団 リズム体操研究会
河野 三千代 氏他

対象 市内在住60歳以上の方 定員 120名(先着順)

申込方法 電話または来館

鶴見区民センター

鶴見区横堤5-3-15
☎6912-3971 FAX 6912-3900



Let's ズンバ! ～楽しみながらフィットネス～

日時 8月18日・25日 9月1日・8日・29日、
10月6日・27日 11月10日・17日・24日
すべて日曜日(全10回) 10時30分～11時30分

場所 つるみ日建ホール(区民センター大ホール)

講師 KINUKO氏(JWI認定インストラクター)

定員 50名(先着順) 費用 6,000円(税込)

申込方法 電話・来館またはFAX

※「鶴見区民センターこども夏祭り2019」(8月4日)は都合により中止になりました。

鶴見区子ども・子育てプラザ

鶴見区今津中1-1-14
☎FAX 6967-1033



地域子育て支援 ボランティア養成講座

無料

- ①普通救命講習Ⅲ
 - ②絵本で子育て読み聞かせ講座
- ※全2回の連続講座です。

日時 ①7月20日(土) 9時30分～12時30分
②8月7日(水) 10時～11時

対象 区内在住で保育ボランティアに興味をお持ちの方

定員 10名(先着順) 締切 7月17日(水)

申込方法 電話または来館

移動図書館まちかど号 巡回日

- 市営焼野住宅(焼野1-1)
7月16日(火) 14時10分～14時50分
- 鶴見区子ども・子育てプラザ(今津中1-1)
7月17日(水) 10時20分～11時20分
- 茨田東15町会地藏公園(茨田大宮3-21)
7月17日(水) 13時5分～13時50分
- 緑児童遊園(緑3-3)
7月17日(水) 14時25分～15時10分

問合せ 中央図書館自動車文庫
☎6539-3305 FAX 6539-3336

「子育てサロン」 7月の開催日

時間 各日10時～12時

- 緑福社会館/7月18日(木)
- 鶴見北公民館/7月8日(月)
- 鶴見公民館/7月16日(火)
- 榎本福社会館/7月9日(火)・23日(火)
- 今津会館/7月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
- 茨田南福社会館/7月18日(木)
- 茨田福社会館/7月17日(水)
- 茨田東福社会館/7月10日(水)
- 茨田北福社会館/7月22日(月)
- 焼野福社会館/7月8日(月)
- 茨田西社会福祉会館/7月11日(木)
- 横堤福社会館/7月9日(火)

問合せ 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番
☎6915-9107



野菜を食べよう!いつもの献立にプラス1皿
ヘルスメイトの
おすすめレシピ

「アボカドと豆腐の ポン酢あえ」

(協力/鶴見区食生活改善推進員協議会 今津校区)

材料(4人分)

アボカド…1個
木綿豆腐…1丁(300g)
ポン酢…大さじ2



作り方

- ①アボカドは縦半分に切り、種をとって皮をむき、1cmぐらいに切り、すりこぎ等ですりつぶす。
- ②豆腐をボウルに入れ、軽くつぶし、①と混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、ポン酢をかける。

※豆腐から水が出るので、食べる直前につくるのがよい。
※1人分エネルギー/128kcal

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番
☎6915-9882 FAX 6913-6235

鶴見図書館

おすすめの1冊

『1970年大阪万博の時代を歩く —戦災からの復興、 高度経済成長、そして万博へ—』

橋爪 紳也/著 洋泉社
<図書館書誌ID:0014491691>

戦後の一大プロジェクトであり、6400万人もの入場者数を記録した1970年大阪万博。その開催までの軌跡にそって、大阪の戦後史を解説する。巨大なくす玉から2万羽の折鶴が舞い散った開会式の様子や、人気を博したパビリオンの数々など、盛況ぶりが活写され、当時の熱気が伝わってくる。(鶴谷 真紀)

鶴見図書館

鶴見区横堤5-3-15 ☎6913-0772 FAX 6913-3975 HP <https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>

開館 火曜日～金曜日(第3木曜日は休館)/10時～19時

時間 土曜日・日曜日・祝休日・7月21日～8月31日の期間の月曜日/10時～17時

休館日 月曜日、第3木曜日(国民の祝日と休日にあたる場合、および7月21日～8月31日の月曜日は開館)

小学生のための こわーいおはなし会

無料 申込不要

あつい夏でも背すじがゾクッとさむくなる、こわーいおはなしをします。

日時 7月27日(土) 14時～14時40分

場所 多目的室 定員 50名(先着順)

出演 鶴見おはなしサークル
“でんでんむし”のみなさん

対象 おおむね小学生以上
(大人の方のみでも参加できます)

たんぼぼんの会

無料 申込不要

乳幼児向け絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

日時 7月6日(土)・8月3日(土)
11時～11時30分

場所 多目的室

定員 60名(先着順)



俳句をつくろう —小学生のための俳句入門講座—

無料 申込不要

<第1回> 俳句ってなに? <第2回> 句会を開こう

日時 <第1回>7月26日(金)10時15分～12時15分
<第2回>8月20日(火)10時15分～12時15分

場所 多目的室

定員 20組(申込先着順)

対象 おおむね小学校4年生から6年生の児童と保護者
(原則として2回とも参加できる方)

申込方法 電話または来館

えほんのじかん

無料 申込不要

絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

日時 7月13日(土)・20日(土)・27日(土)
11時～11時30分

場所 多目的室 定員 50名(先着順)

