



区内施設からのお知らせ 施設だより

老人福祉センター

鶴見区横堤5-5-51
☎6912-3351 FAX 6912-6130

無料



健康講座「もしかして認知症？」

「もしかして認知症かも?」と思われる方も、「まだ大丈夫!」と思われる方も。加齢による単なる物忘れと、認知症による記憶障がいの違いなど医学的見地に基づいた医師のお話を聴いて理解を深めてみませんか?

日時 2月27日(木) 14時~15時

場所 鶴見区民センター 小ホール

講師 高木 宏己 氏(高木医院 院長)

対象 どなたでも(世代間交流事業)

定員 200名(先着順) 申込方法 電話・来館

共催 大阪市鶴見区老人クラブ連合会

鶴見区子ども・子育てプラザ

鶴見区今津中1-1-14
☎ FAX 6967-1033



小学生かんたんクッキング

「ピザ」と「水ようかん」を作るよ。



日時 2月29日(土)
14時~16時(13時50分集合)

対象 小学生(プラザ登録が必要です)

定員 16名(先着順)

費用 100円

申込方法 来館

※保護者の方は申込時に使用する食材を確認してください。
※定員に達した場合はキャンセル待ちで受付します。

鶴見図書館 おすすめの1冊

『ふゆとみずのまほう こおり』

片平 孝 / 写真・文 ポプラ社
<図書館書誌ID:0014772406>

寒い冬に池や湖、水たまりなどにあらわれた、とびきりおもしろい形の氷を紹介する美しい写真絵本です。冬の冷たい空気と水、そして風や波などによって作りあげられた奇妙な造形の数々は、まるで魔法にかけられたかのよう。自然の不思議が詰まった一冊です。同じ作者の『おかしなゆき ふしぎなこおり』(2012年ポプラ社)<図書館書誌ID:0012623097>もおすすめです。(鶴谷真紀)

「子育てサロン」 2月の開催日

時間 各日10時~12時

- 緑福社会館 / 2月20日(木)
 - 鶴見北公民館 / 2月10日(月)
 - 鶴見公民館 / 2月18日(火)
 - 榎本福社会館 / 2月25日(火)
 - 今津会館 / 2月4日(火)・18日(火)・25日(火)
 - 茨田南福社会館 / 2月20日(木)
 - 茨田福社会館 / 2月19日(水)
 - 茨田東福社会館 / 2月12日(水)
 - 茨田北福社会館 / 2月17日(月)
 - 焼野福社会館 / 2月10日(月)
 - 茨田西社会福社会館 / 2月13日(木)
- ※横堤福社会館はお休みです。



問合せ 保健福祉課(子育て支援室) 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 ヘルスマイトの おすすめレシピ 「たっぷり野菜とツナのスープ」

(協力/鶴見区
食生活改善推進員
協議会 茨田校区)



材料(4人分)

- キャベツ...1/8玉
- 人参...1/4本
- ブロッコリー...1/2株
- 玉ねぎ...1/4個
- トマト...1/2個
- ツナ缶...1/2缶
- コンソメスープ...2カップ
- バター...大さじ1/2
- パセリ・塩・こしょう...少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。人参は5mm幅の半月切りにする。
 - ②ブロッコリーは小房にわける。キャベツは3cm角に切り、トマトはくし形切りにする。
 - ③鍋にバターを熱し、①を炒める。
 - ④③にコンソメスープとトマトを加え、煮立ったらアクをとりながら、10分ほど煮る。
 - ⑤キャベツ、ブロッコリー、汁気を切ったツナ缶を加え、さらに5分煮込む。
 - ⑥塩、こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。
- ※1人分エネルギー/66kcal

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

鶴見区民センター

鶴見区横堤5-3-15 ☎6912-3971 FAX 6912-3900

駐車場が有料になりました。
◎9時~22時/30分 110円
◎22時~9時/60分 110円

各種講座の申込を開始します。

太極拳教室

申込開始:3月2日(月)10時~

編み物教室 木曜コース

申込開始:3月8日(日)11時~

書道教室 土曜コース

申込開始:2月22日(土)10時~

健康体操 自彊術教室

申込開始:2月20日(木)11時30分~

ウクレレ教室

はじめてコース 申込開始:2月16日(日)11時~

初級コース 申込開始:2月16日(日)11時~

中級コース 申込開始:2月23日(日・祝)11時~

こども 申込開始:2月23日(日・祝)11時~

バレエストレッチ教室

申込開始:2月19日(水)11時~

ダンスストレッチ教室

申込開始:2月19日(水)11時~

ヨーガ教室

金曜午後 申込開始:2月21日(金)11時~

金曜夜間 申込開始:2月21日(金)11時~

ダンス教室

CHIAKI先生 / はじめて~初級 申込開始:2月29日(土)11時~

KANA先生 / 初級~中級以上 申込開始:3月2日(月)11時~

LOCKダンス 申込開始:3月5日(木)11時~

Let'sズンバ教室

申込開始:3月15日(日)10時~

つるみこども将棋教室

申込開始:2月22日(土)11時~

こども将棋じゆうたいきよく

随時募集中

民謡教室

随時募集中



申込方法など詳しくは
ホームページをご覧ください。

移動図書館まちかど号 巡回日

- 鶴見区子ども・子育てプラザ(今津中1-1)
2月19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)
2月19日(水) 13時5分~13時50分
- 緑児童遊園(緑3-3)
2月19日(水) 14時25分~15時10分
- 市営焼野住宅(焼野1-1)
2月25日(火) 14時10分~14時50分

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

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/>



開館時間 ●火曜日~金曜日 10時~19時
●土曜日・日曜日・祝休日 10時~17時

休館日 月曜日、第3木曜日(2月20日)

たんぽぽんの会

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 2月1日(土)・3月7日(土)
11時~11時30分

場所 多目的室

対象 乳幼児とその保護者

定員 60名(先着順)



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 2月8日・15日・22日・29日 各土曜日
11時~11時30分

場所 多目的室

対象 どなたでも

定員 50名(先着順)

