



## 8月号センターだより

### ●センターだより設置場所●

平野区役所、北部サービスセンター、  
平野区社会福祉協議会、老人憩の家 22地域、  
平野区民センター・区民ホール、平野スポーツセンター、  
平野図書館、クラフトパーク、クレオ大阪南、  
5地域包括支援センター（加美・平野、喜連、瓜破、長吉）



### ◆講座のお申し込みについて◆

- ※ 各イベントにつきましては、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。
- ※ 新型コロナウイルス感染防止の為、中止・延期となる場合があります。

無料



## わなげ大会



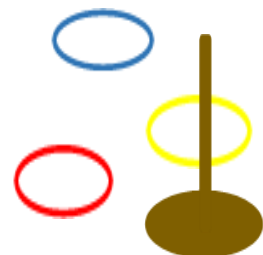
応募要項 【長吉・瓜破・喜連 地域の方】

- ・日時：8月5日（木） 10時15分～12時
- ・場所：平野区民ホール（平野南1-2-7）
- ・定員：60名（老人クラブ40名・老人センター20名）※定員を超えた場合は抽選
- ・持ち物：水分補給の飲み物・タオル
- ・申込：7月20日（火）まで（電話不可）



応募要項 【加美・平野 地域の方】

- ・日時：8月6日（金） 10時15分～12時
- ・場所：平野区老人福祉センター（加美鞍作1-2-26）
- ・定員：40名（老人クラブ20名・老人センター20名）※定員を超えた場合は抽選
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・タオル
- ・申込：7月20日（火）まで（電話不可）



無料

## 【ウォーキング講座】

正しい姿勢・歩き方を学びながら、楽しくストレッチをしましょう！！

- ・日 時：8月26日（木）  
午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区民ホール（平野南1-2-7）
- ・講 師：一般社団法人 日本姿勢と歩き方協会  
櫻井 啓子 氏
- ・定 員：老人クラブ 40名（先着順）  
※各地区女性部長さんへお申し込み  
老人センター 20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持ち物：水分補給の飲み物・タオル・動きやすい服装
- ・申 込：7月31日（土）まで（電話不可）



無料

## 森原先生の 【たのしい健康体操】

どなたでも楽しくできる体操です♪♪

- ・日 時：8月2日（月）  
午前10時～11時
- ・場 所：平野区民ホール  
（平野南1-2-7）
- ・講 師：MYフィットネス道  
代表 森原 優次 氏
- ・定 員：老人クラブ 60名（先着順）  
※各地区女性部長さんへお申し込み  
老人センター 30名（先着順）  
※老人福祉センターへ  
電話、又は来館にてお申し込み
- ・持ち物：水分補給の飲み物・  
長めのタオル・筆記用具  
動きやすい服装
- ・申 込：7月24日（土）まで  
（定員となり次第、終了とさせていただきます）



無料

## 【初めての】

### オンライン体験スマートライフ講座

オンラインの概要知識、人気のZoom体験の操作方法、オンラインに必要な通信機材の設備についても紹介します♪♪

※人気スマートフォンを1人1台貸し出します！


- ・日 時：8月3日（火）  
午後1時～3時
- ・場 所：平野区社会福祉協議会  
（にこにこセンター）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
- ・定 員：15名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
筆記用具
- ・申 込：7月24日（土）まで  
（電話可）



無料

## かなえる健康広場

腰痛・膝痛予防、体幹体操をしましょう！

- ・日 時：8月11日（水）  
午後2時～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講 師：かなえるリハビリ  
訪問看護ステーション  
サテライト平野  
理学療法士 高橋 宏氏 
- ・定 員：ゆかりの会【会員】10名  
老人センター 10名  
(定員を超えた場合は抽選)
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
タオル・動きやすい服装
- ・申 込：7月29日（木）まで  
(電話不可)

無料

## 音楽療法の時間です。

昔の音楽に乗せて♪♪

手遊びや体操をし、心と体を  
リフレッシュしましょう！！




- ・日 時：8月20日（金）  
午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講 師：たつみ音楽療法事務所  
音楽療法士 龍味 功典氏
- ・定 員：20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
タオル
- ・申 込：8月10日（火）まで  
(電話不可)

無料

## 脳いきいきトレーニング

数独・脳活クイズ・おとなのぬりえ等

- ・日 時：8月12日（木）  
午前10時～11時30分
-  8月24日（火）  
午後1時30分～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
1階「デイルーム」
- ・定 員：各日10名（先着順）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
筆記用具
- ・申 込：7月8日（木）～  
※定員となり次第、終了（電話可）

無料

## リズムと歌で楽しい健康体操

音楽とやさしい運動の組合せで、楽しく  
リラックスできる体操です♪

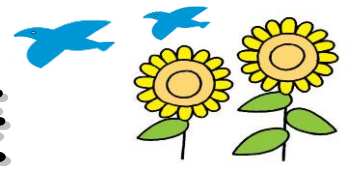
- ・日 時：8月24日（火）・31日（火）  
午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講 師：大阪市生涯学習インストラクター  
乗友 美智子氏
- ・定 員：20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持ち物：上履き（室内用の運動靴）  
水分補給の飲み物・タオル  
動きやすい服装
- ・申 込：7月31日（土）まで  
(電話不可)





# 令和3年

# 8月予定表



日	曜	午前	午後
1	日	休館日	
2	月	「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホールで開催)	ディスコン練習会
3	火	園芸同好会 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	「オンライン体験 スマートライフ講座」 (にこにこセンターで開催)
4	水	3B体操同好会	ふれあいサロン 俳画同好会 社交ダンス同好会
5	木	「わなげ大会」 長吉・瓜破・喜連 地域の方 (区民ホールで開催)	パッチワーク同好会
6	金	「わなげ大会」 加美・平野 地域の方 (老人センターで開催)	
7	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	
8	日	休館日	
9	月	休館日	
10	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 【介護予防ポイント事業 説明会】
11	水		ふれあいサロン 写真同好会 「かなえる 健康広場」
12	木	民踊同好会 ゆかりの会世話人会 「脳いきいき トレーニング」	
13	金	歌体操同好会	ボランティア
14	土		新舞踊同好会
15	日	休館日	

※同好会等の日程は変更になる場合があります。  
必ずご自分で確認ください。

日	曜	午前	午後
16	月		俳句同好会 ディスコン練習会
17	火	園芸同好会 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	
18	水	3B体操同好会	ふれあいサロン 社交ダンス同好会
19	木		老ク役員理事会 パッチワーク同好会
20	金	川柳同好会 「音楽療法の 時間です。」	
21	土	おもちゃ病院	
22	日	休館日	
23	月		ディスコン練習会
24	火	書道同好会A 百歳体操同好会B 「リズムと歌で 楽しい健康体操①」	書道同好会B 「脳いきいき トレーニング」
25	水		ふれあいサロン 社交ダンス同好会
26	木	絵手紙同好会 民踊同好会 「ウォーキング講座」 (区民ホールで開催)	
27	金	歌体操同好会	ボランティア
28	土		新舞踊同好会
29	日	休館日	
30	月		ディスコン練習会
31	火	百歳体操同好会A 「リズムと歌で 楽しい健康体操②」	

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。