



# 平野区老人福祉センター

【住所】平野区加美鞍作1-2-26

【電話】6793-0880 【ホームページ】

# 12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

## テイスコン大会

- ・日 時：12月9日（木） 午前10時～正午  
※準備のため、9：50までホールに入れません
- ・場 所：平野区民ホール（平野南1-2-7）
- ・対 象：市内在住の60歳以上の方
- ・定 員：先着60名（老人クラブ40名・老人センター20名）
- ・競技方法：1チーム6人以内



※1人でもお申し込み可。

※少人数でお申し込みの場合、他のチームと組んでいただくこともあります。

- ・組 合 せ：主催者で決定
- ・表 彰：第5位まで副賞贈呈
- ・持 ち 物：水分補給の飲み物・筆記用具

※貴重品は、各自で管理してください。ゴミは必ず持ち帰りください。

- ・申 込：11月11日（木）～11月25日（木）までに（電話可）

※定員となり次第、終了とさせていただきます。

参加費  
あり

## ペーパークイリング講座

日本では珍しい紙アート作品です♪

- ・日時：12月2日（木）  
午前10時～11時30分
- ・場所：平野区老人福祉センター  
2階「講習室」
- ・講師：とまと けいこ 氏
- ・定員：先着15名
- ・費用：500円（当日にお支払いください）  
※キャンセルは11月25日（木）までに、ご連絡ください
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
木工ボンド・老眼鏡（必要な方）  
持ち帰り用袋・お持ちであれば  
先の細いピンセット
- ・申込：11月25日（木）まで  
（電話不可）



無料

## 森原先生のたのしい健康体操

- ・日時：12月6日・13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）  
どちらかの日程を選んでいただき、  
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：11月26日（金）まで  
※定員となり次第、終了とさせていただきます。



無料

## 介護保険のしくみと 介護サービスの利用について

介護が必要になった時、どこに相談したら良いのか、どんなサービスを利用できるのか一緒に学びませんか？！★加美包括支援センターによる個別相談会を開催します！（15分程度、5組まで）

- ・日時：12月3日（金）  
午後1時30分～3時
- ・場所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講師：幸せ介護創造ファクトリー  
湯浅 美佐子 氏（介護支援専門員）
- ・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  
筆記用具
- ・申込：11月25日（木）まで  
（電話不可）



参加費  
あり

## お洒落な♪お正月向け♪ フラワーアレンジメント講座

色あせない花材を使った、自分だけの作品を飾り♪新年を迎えませんか？

- ・日時：12月7日（火）  
午後1時30分～3時
- ・場所：平野区老人福祉センター  
2階「講習室」
- ・講師：井貝 恵云来 氏
- ・定員：先着15名  
（ゆかり会員8名・センター7名）
- ・費用：1,500円  
（当日にお支払いください）  
※キャンセルは11月30日（火）までに、ご連絡ください
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
持ち帰り用袋・ハサミ
- ・申込：11月30日（火）まで  
（電話不可）



無料

## かなえる健康広場

適度な運動をしませんか？新聞紙を丸めた棒を作って「棒体操」をしましょう！！

・日 時：12月8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：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・動きやすい服装

・申 込：11月27日（土）まで  
（電話不可）



無料

## 今日からできる認知症予防

自宅で過ごす時間が多くなった今、より意識して認知症にならないように、専門の方からセルフケアについてお話をお伺いします♪

・日 時：12月10日（金）

午後1時30分～2時30分

・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」

・講 師：森ノ宮医療大学 保健医療学部  
作業療法学科 教授 松下 太 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  
筆記用具

・申 込：11月30日（火）まで

（電話不可）



無料

## 自然観察会 健康のつどい

草花にまつわる歴史や身近な話題を聞き、お散歩しながら、新しい発見をしませんか？

・日 時：12月14日（火）※小雨決行

午後1時30分～2時30分

・場 所：花博記念公園 鶴見緑地  
【現地集合・現地解散】

・集合場所：地下鉄 鶴見緑地 改札口

・講 師：認定NPO法人  
シニア自然大学校認定講師

・定 員：先着20名

・持 ち 物：水分補給の飲み物・筆記用具  
必要に応じてカメラなど

・申 込：12月6日（月）まで  
（電話可）



※定員となり次第、終了とさせていただきます。

無料

## アップルツリーのうたごえ倶楽部 ～音楽療法でリフレッシュ～

ピアノの生演奏を基本とし、幅広いジャンルの選曲で全員参加型の音楽セッションです♪

・日 時：12月21日（火）

午後1時30分～3時

※時間・内容を変更する場合があります。ご了承ください。

・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」

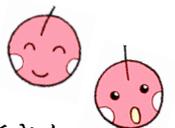
・出演者：音楽療法グループ  
アップル・ツリーの皆さん

・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

・申 込：12月11日（土）まで

（電話不可）





令和3年

12月

予定表



日	曜	午前	午後
1	水	3 B体操同好会	俳画同好会 社交ダンス同好会 「かんたんシンプル スマホ体験教室」 (にこにこセンターで開催)
2	木	「ペーパー クイリング講座」	パッチワーク同好会
3	金		「介護保険のしくみと 介護サービスの 利用について」
4	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	
5	日	休館日	
6	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
7	火	園芸同好会 フォークダンス同好会	「フラワー アレンジメント講座」
8	水		ふれあいサロン 写真同好会 「かなえる 健康広場」
9	木	ゆかりの会世話人会 民踊同好会 「ディスコン大会」 (区民ホールで開催)	
10	金	歌体操同好会	「今日からできる 認知症予防」
11	土		新舞踊同好会
12	日	休館日	
13	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 「スマホ決済 カメラ活用術教室」 (にこにこセンターで開催)
14	火	書道同好会A 百歳体操同好会A・B	書道同好会B 「自然観察会」 (花博記念公園 鶴見緑地)
15	水	3 B体操同好会	社交ダンス同好会 ふれあいサロン

※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	木		老人クラブ役員理事会 パッチワーク同好会
17	金	川柳同好会	
18	土	おもちゃ病院	
19	日	休館日	
20	月		俳句同好会 ディスコン練習会
21	火	園芸同好会 フォークダンス同好会	「アップルツリーの うたごえ倶楽部」
22	水		ふれあいサロン
23	木	絵手紙同好会 民踊同好会	
24	金	歌体操同好会	「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)
25	土		新舞踊同好会
26	日	休館日	
27	月		ディスコン練習会
28	火	書道同好会A 百歳体操同好会A・B	書道同好会B
29	水	休館日	
30	木	休館日	
31	金	休館日	

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。