



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】

1月号センターだより



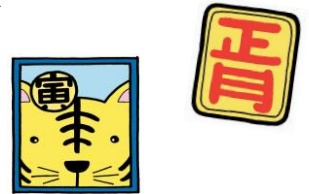
●センターだより設置場所●

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、地域包括支援センター

◆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。



11月18日(木)

「歩こう会」を開催しました！！

(開催場所：てんしばゲート・天王寺動物園)

いいお天気に恵まれ、久しぶりのお出かけは楽しく、いい気分転換となりました。



無料

健康太極拳 & ※全2回講座 ゆっくりストレッチ体操

生涯健康で過ごす為に、ゆっくり体重移動しながら下半身の筋肉を鍛えましょう♪

・日時：1月6日(木)・20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「多目的室」

・講師：小林 あけみ 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：12月25日(土)まで

(電話不可)



参加費
あり

アロマテラピー講座

アロマ(植物から抽出した精油)を使って、いい香りのマスクスプレーを作しましょう！

・日時：1月12日(水)

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：大阪市生涯学習インストラクター
大倉 恵子 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1月4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

・申込：1月4日(火)まで

(電話不可)



無料

12月・1月 誕生お祝い会

・日 時：1月13日（木）先着25名

★誕生者【記念撮影】午後1時～

当センター 2階「レクホール」

★お祝いコンサート 午後1時30分～

当センター 2階「多目的室」

※お祝いコンサートは、



お誕生者の方が優先となります



・出演者：「^{わがく}夢楽らいぶ」一座



年間、独自ボランティア・ライブ平均250講演以上を、熱い思いで歌い続ける驚異のギター弾き語りグループ！！会場での一体感・ショーテクニック♪楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

・申 込：12月9日（木）～（電話可）

無料

施設介護？自宅介護？ 選ぶのはどっち？

特養・老健・サ高住・グループホームなど、いろいろあるけど、どう違うの？費用は？自宅介護は無理なのかな？という色々な疑問について一緒に学び・考えてみませんか？

・日 時：1月14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：大阪府金融広報委員会

金融広報アドバイザー 松尾 保美 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：1月5日（水）まで

（電話不可）



参加費
あり

絵てがみ教室

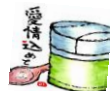
絵が苦手でも大丈夫！自分の思うままを自由に気軽に楽しく描いてみませんか？

・日 時：1月18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「講習室」



・講 師：絵てがみ教室～メイユール～

三間 美由起 氏

・定 員：10名（定員を超えた場合は抽選）

・費 用：30円（画仙紙ハガキ1枚につき）

絵てがみ道具レンタル 500円

（どちらも当日にお支払いください）

・持ち物：上履き・水分補給の飲み物

タオル・ポケットティッシュ・

題材（実物）・道具、ハガキを

お持ちの方は持参ください



・申 込：1月8日（土）まで（電話不可）

無料

はつらつ健康セミナー

感染症の知識と予防&ストレッチ
感染症が猛威を振るう昨今、健康のために
予防と対策について学びましょう！！

・日 時：1月11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「多目的室」

・講 師：幸せ介護創造ファクトリー

代表理事 高山 彰彦 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・動きやすい服装

・申 込：12月28日（火）まで

（電話不可）

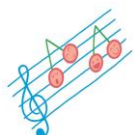


無料

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：1月21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・動きやすい服装
- ・申 込：1月11日（火）まで
(電話不可)



無料

荒川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！！
みんなで一緒に体を動かしましょう♪♪

- ・日 時：1月27日（木）
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：MYフィットネス道
荒川 夏江 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
長めのタオル・動きやすい服装
- ・申 込：1月15日（土）まで
(電話不可)



無料

脳いきいきトレーニング

- ・日 時：1月13日（木）
午前10時～11時30分
- ★懐かしい歌を思い出して脳の活性化をしましょう！★
- ・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」
- ・定 員：先着15名
- ・講 師：たつみ音楽療法事務所
音楽療法士 龍味 功典 氏
- ・日 時：1月25日（火）
午後1時30分～3時
- ★数独・クロスワードパズル・ぬり絵など♪★
- ・場 所：平野区老人福祉センター
2階「多目的室」
- ・定 員：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：12月9日（木）～（電話可）
※定員となり次第、終了とさせていただきます。



無料

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守り支える人のことです。認知症のことを一緒に学びませんか？

- ・日 時：1月28日（金）・2月18日（金）
午後1時30分～3時
- ※どちらかの日程をお選びください
- ・場 所：平野区老人福祉センター
2階「多目的室」
- ・対 象：市内在住の方
- ・定 員：先着20名
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・筆記用具
- ・申 込：1月14日（金）まで
(電話・FAX可)
- ※FAXの場合、チラシの裏面がお申し込み用紙となっております。





令和4年

1月予定表



日	曜	午前	午後
1	土	休館日	
2	日	休館日	
3	月	休館日	
4	火	園芸同好会 フォークダンス同好会	
5	水	3B体操同好会	俳画同好会 社交ダンス同好会
6	木	「健康太極拳& ゆっくりストレッチ体操」	パッチワーク同好会
7	金		
8	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	新舞踊同好会
9	日	休館日	
10	月	休館日	
11	火	書道同好会A 百歳体操同好会A・B	書道同好会B 「はつらつ 健康セミナー」
12	水		ふれあいサロン 写真同好会 「アロマ セラピー講座」
13	木	ゆかりの世話人会 民踊同好会 老人クラブ役員理事会 「脳いきいき トレーニング」 (にこにこセンターで開催)	「お誕生お祝い コンサート」
14	金	歌体操同好会	「施設介護?自宅介護? 選ぶのはどっち?」
15	土	おもちゃ病院	

日	曜	午前	午後
16	日	休館日	
17	月		ディスコン練習会
18	火	園芸同好会 フォークダンス同好会 「絵てがみ教室」	
19	水	3B体操同好会	ふれあいサロン 社交ダンス同好会
20	木	「健康太極拳& ゆっくりストレッチ体操」	ゆかりの会 パッチワーク同好会
21	金	川柳同好会 「音楽療法の 時間です。」	
22	土		新舞踊同好会
23	日	休館日	
24	月	体スッキリ体操	ディスコン練習会
25	火	書道同好会A 百歳体操同好会A・B	書道同好会B 「脳いきいき トレーニング」
26	水		ふれあいサロン 社交ダンス同好会
27	木	絵手紙同好会 民踊同好会	「荒川先生の たのしい健康体操」
28	金	歌体操同好会	「認知症サポーター 養成講座」
29	土		
30	日	休館日	
31	月		ディスコン練習会

※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。

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。