

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】



4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

※ 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。



令和4年2月、
大阪城公園の梅林へウォーキングリーダーと
いちょう学園同窓会で行ってきました。
少し肌寒いものの、赤や白、ピンクの可愛らしい
花に囲まれて楽しいひとときを過ごしました。



ウォーキングリーダーのみなさん



いちょう学園のみなさん

無料

ウォーキングリーダー養成講座

全3回

第1回：4月8日（金）午後1時30分～3時

「足の骨格とウォーキングシューズ」

講師 大阪市生涯学習インストラクター 大木 金次 氏

第2回：4月15日（金）午後1時30分～3時

「元気な歩きを続けるために」

講師 かなえるリハビリ訪問看護ステーション 長瀬 正幸 氏

第3回：4月22日（金）午後1時30分～3時

「たのしいウォーキングの始め方」

講師 大阪府ウォーキング協会 山田 博史 氏



★全講座を受講された方には、「修了書」をお渡しします。

リーダーとして活動していただける方は、秋の自然観察会の参加を予定しています。

- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・対 象：大阪市内60歳以上の方
- ・定 員：15名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持ち物：上靴（スリッパ不可）・水分補給の飲み物・筆記用具・動しやすい服装
- ・申 込：3月31日（木）まで （電話可）

無料

かなえる健康広場

アンチエイジングは脚から！肩・腰・膝の痛みの予防とセルフケアを学ぼう♪

- ・日 時：4月5日（火）
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：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 今 恒人 氏
- ・対 象：ゆかりの会【会員】または、市内
在住60歳以上のお一人暮らしの方
で、ゆかりの会の加入に関心のある方
- ・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：3月25日（金）まで（電話不可）



無料

森原先生のたのしい健康体操

- ・日 時：4月11日（月）・25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）
どちらかの日程をお選びいただき
老人福祉センターへ本人が直接、
電話、または来館にてお申し込み
- ・持ち物：水分補給の飲み物・タオル
筆記用具・動きやすい服装
- ・申 込：3月25日（金）まで（電話可）
※定員となり次第、終了とさせていただきます。

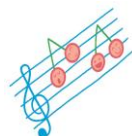


無料

音楽療法の時間です。

昔の音楽に乗せて♪クイズや手遊びをし、心と頭をリフレッシュしましょう！

- ・日 時：4月15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・
筆記用具
- ・申 込：4月2日（土）まで
(電話可)



無料

脳いきいきトレーニング

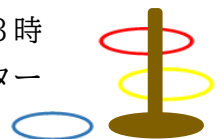
数独・脳活クイズ・おとなのぬりえ等

- ・日 時：4月26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：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：3月10日（木）～（電話可）
※定員となり次第、終了とさせていただきます。



わなげ練習会 ★自由参加★

- ・日 時：4月7日（木）・21日（木）
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」
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・タオル
- ・定 員：自由参加（最大20名）
- ・申 込：不要



平野区老人福祉センター「同好会」一覧表

NO.	同好会名	開催場所	定員	開催週	曜日	開催時間	会費等	携行品等
1	囲碁同好会	1階談話室	—	随時	随時	午前10時～午後4時45分	無 料	
2	将棋同好会	1階談話室	—	随時	随時	午前10時～午後4時45分	無 料	
3	歌体操同好会	レクホール	60	第2・4	金	午前10時～12時	無 料	動きやすい服装・上履き
4	園芸同好会	1階和室	—	第1・3	火	午前10時～12時	年会費500円	
5	カラオケ同好会A	講習室	45	第1・3	水	午前10時～12時	月500円（歌詞代含む） 欠席は返金しない	筆記用具・上履き
6	カラオケ同好会B	講習室	45	第2・4	水	午前10時～12時	月500円（歌詞代含む） 欠席は返金しない	筆記用具・上履き
7	カラオケ同好会C	講習室	45	第2・4	月	午後1時～3時	月500円（歌詞代含む） 欠席は返金しない	筆記用具・上履き
8	社交ダンス同好会	レクホール	40	第1・3	水	午後1時～3時	無 料	動きやすい服装・上履き
9	詩吟同好会	講習室	40	第1・3	金	午後1時～3時	月500円 欠席は返金しない	筆記用具・上履き 流派：関西詩吟同好会
10	写真同好会	会議室	25	偶数月第2	水	午後1時～3時	1回500円	撮影会・合評会・上履き
				奇数月	撮影会			
11	書道同好会A	講習室	30	第2・4	火	午前10時～12時	月500円（4ヶ月ごとに徴収） 欠席は返金しない	太筆・硯・墨・半紙・上履き
12	書道同好会B	講習室	30	第2・4	火	午後1時～3時	月500円（4ヶ月ごとに徴収） 欠席は返金しない	太筆・硯・墨・半紙・上履き
13	新舞踊同好会	多目的室	40	第2・4	土	午後1時～3時	毎回250円	動きやすい服装
14	卓球同好会A	レクホール	25	第1・3	月	午前10時～12時	年会費300円 （卓球用具修理代等）	動きやすい服装・上履き
15	卓球同好会B	レクホール	25	第2・4	月	午前10時～12時	年会費300円 （卓球用具修理代等）	動きやすい服装・上履き
16	俳画同好会	講習室	25	第1	水	午後1時30分～3時30分	月500円（3ヶ月ごとに徴収） 欠席は返金しない、お手本50円	筆記用具・上履き
17	俳句同好会	講習室	25	第1・3	月	午後1時～3時	月200円（6ヶ月ごとに徴収）	筆記用具・上履き
18	パッチワーク同好会	講習室	40	第1・3	木	午後1時～3時	月500円（2ヶ月ごとに徴収） 欠席は返金しない	裁縫道具・上履き
19	フォークダンス同好会	レクホール	60	第1・3	火	午前10時～12時	毎回300円	動きやすい服装・上履き
20	民謡同好会	講習室	40	第1・3	金	午前10時～12時	月500円 欠席は返金しない	筆記用具・上履き
21	民踊同好会	レクホール	60	第2・4	木	午前10時～12時	毎回250円	動きやすい服装・上履き
22	謡曲同好会	講習室	—	第2・4	水	午後1時～3時	無 料	筆記用具・上履き 流派：観世流
23	絵手紙同好会	会議室	30	第4	木	午前10時～12時	無 料	絵手紙道具・筆記用具・上履き
24	百歳体操同好会A	テイルーム	55	毎週	火	午前10時～10時30分	無 料	動きやすい服装・上履き
25	百歳体操同好会B	テイルーム	50	毎週	火	午前11時～11時30分	無 料	動きやすい服装・上履き
26	3B体操同好会	レクホール	45	第1・3	水	午前10時～12時	1回250円(月額500円)	動きやすい服装・上履き(運動靴) タオル・飲み物
27	川柳同好会	会議室	15	第3	金	午前10時～12時	月100円（教材費込み）	筆記用具・辞書・上履き
28	体スッキリ体操	テイルーム	25	第2・4	月	午前10時30分～11時30分	毎回350円	動きやすい服装・上履き(運動靴)・長めのタオル・ヨガマット又は大きめのバスタオル・飲み物

令和4年 4月予定表



日	曜	午前	午後
1	金		
2	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	
3	日	休館日	
4	月		ディスコン練習会
5	火	園芸同好会 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	「かなえる 健康広場」
6	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
7	木		パッチワーク同好会 「わなげ練習会」
8	金	歌体操同好会	ボランティア 「ウォーキングリーダー 養成講座①」
9	土		新舞踊同好会
10	日	休館日	
11	月	体スッキリ体操同好会 「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
12	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B
13	水		ふれあいサロン 写真同好会
14	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」	
15	金	川柳同好会 「音楽療法の 時間です。」	「ウォーキングリーダー 養成講座②」

日	曜	午前	午後
16	土	おもちゃ病院	
17	日	休館日	
18	月		俳句同好会 ディスコン練習会
19	火	園芸同好会 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	老ク役員理事会
20	水	3B体操同好会	ふれあいサロン 社交ダンス同好会
21	木		パッチワーク同好会 「わなげ練習会」
22	金	歌体操同好会	ボランティア 「ウォーキングリーダー 養成講座③」
23	土		新舞踊同好会
24	日	休館日	
25	月	体スッキリ体操同好会 「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
26	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 「脳いきいき トレーニング」
27	水		ふれあいサロン 社交ダンス同好会
28	木	絵手紙同好会 民踊同好会	
29	金	休館日	
30	土		

※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。