

【住所】平野区加美鞍作1-2-26

【電話】6793-0880

ひらりん(平野区老人福祉センター)

【ホームページ】

10月号ひらりんメール



●ひらりんメール配架場所●

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。自宅での検温で37度以上の方は、お休みくださいますようお願いいたします。

※ 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。

★平野区老人福祉センターの愛称が「ひらりん」に決まりました!!
多数のご応募ありがとうございました。



参加費
あり

★第32回 平野区 いちよう学園 受講生募集(全4回)★

生きがいつくり、仲間づくりを目的に色々な内容で学んでいただけます♪

・日 時：10月6日(木) 午後1時～3時

「開講式」

「シニアのための家財整理」

講師：一般社団法人 モノコミュ研究所 整理収納アドバイザー

10月13日(木) 午前10時～11時30分

「ゆびあみで可愛い鍋敷きを作ろう♪」

講師：平野区社会福祉協議会 介護予防教室担当 大森 禎子 氏

10月20日(木) 午前10時～正午 ※雨天中止

「リニューアルした通天閣に行ってみよう!!」

ひらりん(平野区老人福祉センター) 集合・現地解散

10月27日(木) 午後1時30分～2時30分

「ストレッチ&健康体操」

講師：大阪市生涯学習インストラクター 園田 應子 氏

「閉講式」午後2時45分～【いちよう学園同窓会へのお誘い】

・対象：区内在住60歳以上の方 20名

(初めての方を優先、会員の方も可) ※定員を超えた場合は抽選

・参加費：¥800円(通天閣 展望台料金) ※交通費は自己負担になります。

・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・筆記用具

※ストレッチ&健康体操のみ、ヨガマット又は大きめのバスタオル持参

・申込：9月27日(火)まで(電話可)



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・10月21日(金)
午前10時～11時30分
- ・場 所：ひらりん
(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
- ・対 象：市内在住60歳以上の方
- ・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：10月3日(月)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：10月17日・24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
ひらりん(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、
ひらりん(平野区老人福祉センター)
へ電話、又は来館でのお申し込み
- ・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：9月30日(金)まで
※定員となり次第、終了とさせていただきます。



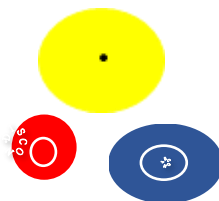
無料

楽しいディスコンを始めよう!! 【体験講座】

ディスコンってどんなスポーツ?ルールも簡単ですぐに楽しめるニュースポーツです。

～体験会に参加してゲームを楽しみましょう～


- ・日 時：10月31日(月) 午前10時15分～11時30分
(注)準備のため10時までホールには入れません。
- ・場 所：平野区民ホール(平野南1-2-7)
- ・対 象：区内在住60歳以上の方
- ・定 員：48名(老人クラブ会員24名・会員以外24名)
※定員になり次第締め切ります
- ・持 ち 物：水分補給の飲み物 ※動きやすい服装
- ・申 込：ひらりん(平野区老人福祉センター)及び
平野区老人クラブ事務局まで(電話可)



無料

かなえる健康広場

目の運動していますか？目の動きを中心に脳の活性化を！集中力・判断力・運動能力などを高める脳トレーニング!!

- ・日 時：10月4日（火）
午後1時30分～2時30分
- ・場 所：ひらりん
（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 
所長 長瀬 正幸 氏
- ・対 象：市内在住60歳以上の方
- ・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：9月22日（木）まで（電話不可）

無料

脳いきいきトレーニング

かんたんで楽しくできる「脳トレ」をはじめませんか？

数独・脳活クイズ・おとなのぬりえ等

- ・日 時：10月18日・25日（火）
午後1時30分～3時
- ・場 所：ひらりん
（平野区老人福祉センター）
1階「デイルーム」
- ・対 象：市内在住60歳以上の方
- ・定 員：各日15名（先着順）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・筆記用具
- ・申 込：どちらかの日程をお選びください。
9月8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

ウォーキングリーダー養成講座 全3回

第1回：10月7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：10月14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：10月21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

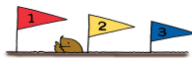
★講座を受講された方には、「修了書」をお渡しします。

- ・場 所：ひらりん（平野区老人福祉センター） 2階「多目的室」
- ・対 象：市内在住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 ※動きやすい服装
- ・申 込：9月29日（木）まで（電話可）





令和4年



10月予定表



日	曜	午前	午後
1	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	
2	日	休館日	
3	月	卓球同好会A 体スッキリ体操同好会	俳句同好会 ディスコン練習会
4	火	百歳体操同好会A フォークダンス同好会 園芸ボランティア	「かなえる 健康広場」
5	水	3B体操同好会 カラオケA同好会	俳画同好会 社交ダンス同好会
6	木	民踊同好会	パッチワーク同好会 「いちよう学園」 開講式 シニアのための家財整理
7	金	民謡同好会	詩吟同好会 「ウォーキングリーダー 養成講座①」
8	土		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B	書道同好会B
12	水	カラオケB同好会 太極拳同好会	ふれあいサロン 写真同好会 謡曲同好会
13	木	「いちよう学園」 ゆびあみで可愛い 鍋敷を作ろう	老ク役員理事会
14	金	歌体操同好会 ウォーキング定例会	ボランティア 「ウォーキングリーダー 養成講座②」
15	土	おもちゃ病院	

※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	日	休館日	
17	月	「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホール) 卓球同好会A	カラオケC同好会 ディスコン練習会
18	火	百歳体操同好会A フォークダンス同好会 園芸ボランティア	「脳いきいき トレーニング」
19	水	3B体操同好会 カラオケA同好会	社交ダンス同好会
20	木	民踊同好会 「いちよう学園」 リニューアルした 通天閣に行ってみよう	パッチワーク同好会
21	金	「音楽療法の 時間です。」 民謡同好会 川柳同好会	詩吟同好会 「ウォーキングリーダー 養成講座③」
22	土		新舞踊同好会
23	日	休館日	
24	月	体スッキリ体操同好会 卓球同好会A 「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホール)	カラオケC同好会 ディスコン練習会
25	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」
26	水	カラオケB同好会 太極拳同好会	ふれあいサロン 謡曲同好会
27	木	絵手紙同好会 「にこにこ教室」	「いちよう学園」 ストレッチ&健康体操 閉講式
28	金	歌体操同好会	ボランティア
29	土		
30	日	休館日	
31	月	卓球B同好会 「楽しいディスコンを 始めよう!!」 (区民ホール)	ディスコン練習会

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。