



2月号ひらりんメール

毎月、第2木曜日に発行中！！



ひらりん(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

【FAX】6793-0868



〇●講座のお申し込み・センターを利用するにあたってのお願い〇●

来館される際には、必ずマスクの着用・自宅での検温をお願いするとともに
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。

今後の感染者数により、講座の中止・延期となる場合があります。ご了承ください。

●〇ひらりんにお越しの際の持ち物について〇●

当センターは全館内、土足厳禁となっております。上履きをご持参ください。

また水分補給の飲み物もご持参ください。



結核定期健康診断

日 時：2月10日(金)
午後1時30分～2時30分
場 所：ひらりん(当センター)1階
定 員：20名(先着順)
申 込：本人より電話または来館にて
お申し込み



認知症サポーター養成講座

日 時：2月14日(火)
午後1時30分～3時
場 所：ひらりん(当センター)2階
講 師：安武 勝司 氏
定 員：20名(先着順)
持ち物：筆記用具
申 込：電話、FAX または来館にて
お申し込み



森原先生のたのしい健康体操

日 時：2月8日(水) 午前10時～11時
場 所：①ひらりん(当センター)2階
②モニター中継により開催
平野区社会福祉協議会
(にこにこセンター)3階
※①、②のどちらかをお選びください。
講 師：森原 優次 氏
定 員：①老人クラブ15名・ひらりん15名
②老人クラブ6名・ひらりん6名
申 込：★平野区老人クラブの方
事務局まで(先着順)
★市内在住60歳以上の方
本人より電話または来館にて
お申し込み
(定員を超えた場合は抽選)
1月26日(木)まで



アロマ入浴剤を作る講座

日 時：2月24日(金)
午後1時30分～3時
場 所：ひらりん(当センター)2階
講 師：大倉 恵子 氏
定 員：15名(先着順)
参加費：500円(お申し込み時お支払い)
※キャンセルは2月3日(金)まで。
2月3日(金)以降のキャンセル
は材料買取りになります。
持ち物：持ち帰り用袋
申 込：本人より来館にてお申し込み
2月3日(金)まで



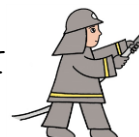
脳いきいきトレーニング

日時：①2月9日（木）
午前10時～11時30分
②2月28日（火）
午後1時30分～3時
場所：ひらりん（当センター）1階
定員：各日、15名（先着順）
持ち物：筆記用具
申込：どちらかの日程をお選び
いただき、本人より電話
または来館にてお申し込み



住宅火災から命を守る 行動について学ぼう！

日時：2月21日（火）
午後1時30分～2時30分
場所：ひらりん（当センター）2階
講師：大阪市平野消防署
定員：20名（先着順）
持ち物：筆記用具
申込：本人より電話または来館にて
お申し込み



音楽療法の時間です。

日時：2月17日（金）
午前10時～11時30分
場所：ひらりん（当センター）2階
講師：龍味 功典 氏
定員：20名（定員を超えた場合は抽選）
申込：本人より来館にてお申し込み
2月3日（金）まで



かなえる健康広場

日時：2月7日（火）
午後1時30分～2時30分
場所：ひらりん（当センター）2階
講師：長瀬 正幸 氏
定員：20名（定員を超えた場合は抽選）
持ち物：動きやすい服装
申込：本人より来館にてお申し込み
1月26日（木）まで



お知らせ

ワクワクサロン

～ お話し相手ボランティア ～

おひとり暮らしの方や人と話す機会が少ない方
たちが、誰でも気軽に立ち寄れる「おしゃべりの場」
を開催します。皆さん、ぜひ！！ご参加ください。

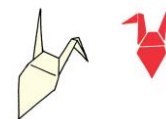
日時：2月16日（木）午後1時30分～
対象：市内在住の60歳以上の方
申込：不要（当日お越しください）



作品展を3月に開催します！

同好会としてだけではなく、個人での参加
もOKです。ものづくりが好きな方は、
どうぞご参加ください。

詳細は、ひらりんメール3月号
に掲載予定です。
お楽しみにお待ちください♪



【行事報告】

12月に飾っていたクリスマスツリーの
真っ白な「綿」は園芸ボランティア
さんが苗から大切に育てて収穫した
ものです。
とても素敵なおツリーになりました♪



園芸ボランティア
募集中！



【漢字クイズ】

野菜に関する漢字です。読めるかな？

- ① 苦瓜（ヒント：沖縄料理でよくつかわれます。）
- ② 甘唐辛子（ヒント：トウガラシに似ています。）
- ③ 青梗菜（ヒント：コマツナに似ています。）
- ④ 豌豆（ヒント：成熟するとグリーンピース
になります。）
- ⑤ 陸蓮根（ヒント：ネバネバしています。）

こたえは2月予定表の下に表記しています♪



令和4年度 平野区老人福祉センター「同好会」一覧表

(資料4)

(順不同)

(令和5年 1月 1日 現在)

NO.	同好会名	募集	開催週	曜日	開催時間	会費等	携行品等
1	歌体操同好会	X	第2・4	金	午前10時～12時	無 料	動きやすい服装・上履き
2	カラオケ同好会A	募集中	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
3	カラオケ同好会B	X	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
4	カラオケ同好会C	募集中	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
5	社交ダンス同好会	X	第1・3	水	午後1時～3時	無 料	動きやすい服装・上履き
6	詩吟同好会	募集中	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
7	写真同好会	募集中	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		
8	書道同好会A	募集中	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
9	書道同好会B	募集中	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
10	新舞踊同好会	募集中	第2・4	土	午後1時～3時	無 料	動きやすい服装
11	卓球同好会A	募集中	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
12	卓球同好会B	X	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
13	俳画同好会	募集中	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
14	俳句同好会	募集中	第1・3	月	午後1時～3時	月150円(6ヶ月ごとに徴収)	筆記用具・上履き
15	パッチワーク同好会	募集中	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
16	フォークダンス同好会	募集中	第1・3	火	午前10時～12時	毎回300円	動きやすい服装・上履き
17	民謡同好会	募集中	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
18	民踊同好会	X	第1・3	木	午前10時～12時	毎回250円	動きやすい服装・上履き
19	謡曲同好会	X	第2・4	水		無 料	筆記用具・上履き 流派: 観世流
20	いきいき百歳体操同好会A	募集中	第1・3	火	午前10時～各30分	無 料	動きやすい服装・上履き
21	いきいき百歳体操同好会B	募集中	第2・4	火	午前10時～各30分	無 料	動きやすい服装・上履き
22	3B体操同好会	X	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
23	川柳同好会	募集中	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
24	体スッキリ体操	募集中	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
25	太極拳	募集中	第2・4	水	午前10時～11時30分	毎回250円	動きやすい服装・上履き(運動靴) タオル・飲み物

「同好会に参加されたい方は・・・」

- ・活動中に見学に来てください。入会する前に活動内容を見ましょう。
- ・【入会届】に記入してセンター事務へ提出しましょう。



令和5年 2月予定表



日 曜	午前	午後
1 水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会 俳画同好会
2 木	民踊同好会	パッチワーク同好会
3 金	民謡同好会 消防訓練(11時30分～)	詩吟同好会
4 土	いちよう学園 同窓会役員会	
5 日	休 館 日	
6 月	卓球同好会A	俳句同好会 ディスコン練習会
7 火	フォークダンス同好会 百歳体操同好会A	「かなえる 健康広場」
8 水	カラオケ同好会B 太極拳同好会 「森原先生の たのしい健康体操」	謡曲同好会 写真同好会 ふれあいサロン
9 木	「脳いきいき トレーニング」	
10 金	歌体操同好会 ウォーキングリーダー定例会	「結核定期 健康診断」
11 土	休 館 日	
12 日	休 館 日	
13 月	体スッキリ体操同好会 卓球同好会B	カラオケ同好会C
14 火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 「認知症サポーター 養成講座」
15 水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会

日 曜	午前	午後
16 木	民踊同好会	パッチワーク同好会 老ク役員理事会
17 金	民謡同好会 川柳同好会 「音楽療法の 時間です。」	詩吟同好会
18 土	おもちゃ病院	新舞踊同好会
19 日	休 館 日	
20 月	卓球同好会A	ディスコン練習会
21 火	フォークダンス同好会 百歳体操同好会A	「住宅火災から命を 守る行動について 学ぼう！」
22 水	カラオケ同好会B 太極拳同好会	謡曲同好会 ふれあいサロン
23 木	休 館 日	
24 金	歌体操同好会	ボランティア 「アロマ入浴剤を 作る講座」
25 土	民踊同好会	新舞踊同好会
26 日	休 館 日	
27 月	体スッキリ体操同好会 卓球同好会B	カラオケ同好会C ディスコン練習会
28 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」

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。

こたえ

- ① ゴーヤ ② ピーマン
② チンゲンサイ ④エンドウ ⑤オクラ

※同好会等の日程は変更になる場合があります。
必ずご自分でご確認ください。