



6月号ひらりんメール

ひらりん(平野区老人福祉センター)

毎月、第2木曜日に発行中!!

【住所】平野区加美鞍作1-2-26

【電話】6793-0880



●●センターを利用するにあたってのお願い●●

来館される際には、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。

急遽、講座の中止・延期となる場合があります。ご了承ください。

●●ひらりんにお越しの際の持ち物について●●

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。



ボッチャ体験講座

日時：6月27日(火)
7月4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：大阪市障害者福祉・スポーツ協会
定員：24名(定員を超えた場合は抽選)
持ち物：筆記用具
申込：本人より電話または来館にて申し込み
5月1日(月)～6月8日(木)



リズムに合わせてバランスボールダンス

日時：6月8日(木)
午後1時30分～3時
場所：ひらりん(当センター)2階
講師：小園 ゆみ 氏
定員：18名(定員を超えた場合は抽選)
持ち物：タオル(汗拭き用)
申込：本人より来館にて申し込み
5月30日(火)まで



脳いきいきトレーニング

日時：①6月6日(火)
午後1時30分～3時
②6月15日(木)
午前10時～11時30分
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：どちらかの日程を選び、本人より
電話または来館にて申し込み



楽しく動いて健康長寿!

日時：6月16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：澤田 淑子 氏
定員：20名(定員を超えた場合は抽選)
持ち物：上履き(スリッパ不可)・タオル(体操に使用)・動きやすい服装
申込：本人より来館にて申し込み
6月5日(月)まで



わなげ練習会

日 時：6月22日（木）
午後1時30分～3時
場 所：ひらりん（当センター）1階
定 員：自由参加（最大20名）
持ち物：タオル
申 込：不要



ワクワクさろん



おひとり暮らしの方や人とお話しする機会が
少ない方たちなどのために、だれでも気軽に
立ち寄れる【おしゃべりできる居場所】です。

日 時：毎月、第1木曜日
午後1時30分～2時30分

6月の開催日は1日（木）です



荒川先生のたのしい健康体操

日 時：6月9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：荒川 夏江 氏
定 員：20名（定員を超えた場合は抽選）
持ち物：タオル（長めのもの）・動きやすい服装
申 込：本人より来館にて申し込み
5月26日（金）まで



ひらりんカフェ

“ちーむオレンジひらりん”というボランティア
グループが運営する認知症カフェです。
認知症の方・そのご家族や介護者の方の居場所
として「ひらりんカフェ」を開催します。

日 時：毎月、第3木曜日
午後1時30分～2時45分

6月の開催日は15日（木）です



4・5・6月お誕生お祝い会

日 時：6月20日（火）先着25名
★誕生者【記念撮影】午後1時～
★お祝い会 午後1時30分～
※お祝い会はお誕生者の方が優先となります
場 所：ひらりん（当センター）2階
出演者：手話サークル 花実
申 込：本人より電話または来館にて
申し込み



カラオケ同好会を永年ご指導いただいた先生が
ご勇退されましたので、この度、新しい先生が
来てくださいました！

ひらりんの利用書がかわりました！

男性は緑色・女性はピンク色でしたが、
今年度から全員「黄色」になりました。
ひらりんをご利用の際は、利用証の提示が
必要です。
更新がお済みでない方・お持ちでない方は
スタッフまでお声がけください。

【行事報告】



4月13日・27日（木）

「ストレッチ&健康体操」を2回講座で開催
しました。リズムに合わせて、ボールやチューブ
を使って体を動かしました。体も気持ちも
スッキリ♪楽しい時間を過ごしました。

令和5年度 平野区老人福祉センター「同好会」一覧表

(資料4)

(令和5年 4月 末日 現在)

(順不同)

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	募集中	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	募集中	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	募集中	第1・3	水・土	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	募集中	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	卓球同好会(土曜日)	募集中	第1・3	土	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
14	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
15	俳句同好会	募集中	第1	月	午後1時～3時	月100円(6ヶ月ごとに徴収)	筆記用具・上履き
16	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
17	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
18	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
19	民踊同好会	募集中	第2・4	土	午前10時～12時	毎回250円	動きやすい服装・上履き
20	謡曲同好会	募集中	第2・4	水	午後1時～3時	無 料	筆記用具・上履き 流派:観世流
21	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
22	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
23	3B体操同好会	募集中	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
24	川柳同好会	募集中	第4	土	午前10時～12時	月100円(教材費込み)	筆記用具・辞書・上履き
25	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
26	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

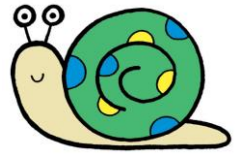
「同好会に参加されたい方は・・・」

- ・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。
- ・見学は無料。体験については同好会により費用がかかる場合があります。
- ・【入会届】に記入してセンター事務へ提出しましょう。

※人数制限が緩和されました



令和5年 6月予定表



日	曜	午前	午後
1	木	民踊同好会	パッチワーク同好会 ワクワクさろん
2	金	民謡同好会	詩吟同好会
3	土	いちよう学園 同窓会役員会	卓球同好会 社交ダンス同好会
4	日	休館日	
5	月	卓球同好会A	俳句同好会 デイスコン練習会
6	火	フォークダンス同好会 百歳体操同好会A	「脳いきいき トレーニング」
7	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
8	木		「リズムに合わせて バランスボール」
9	金	歌体操同好会 ひらりんウォーキング	「荒川先生の楽しい 健康体操」
10	土	民踊同好会	新舞踊同好会
11	日	休館日	
12	月	卓球同好会B 体スッキリ体操同好会	カラオケ同好会C デイスコン練習会
13	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B
14	水	カラオケ同好会B 太極拳同好会	謡曲同好会 写真同好会 ふれあいサロン
15	木	民踊同好会 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク同好会 ひらりんカフェ 老ク役員理事会

日	曜	午前	午後
16	金	民謡同好会	詩吟同好会 「楽しく動いて 健康長寿！」
17	土	おもちゃ病院 卓球同好会	新舞踊同好会 社交ダンス同好会
18	日	休館日	
19	月	卓球同好会A	デイスコン練習会
20	火	フォークダンス同好会 百歳体操同好会A	
21	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会
22	木	「にこにこ教室」	「わなげ練習会」 老ク総会
23	金	歌体操同好会	「お誕生お祝い会」
24	土	民踊同好会 川柳同好会	新舞踊同好会
25	日	休館日	
26	月	卓球同好会B 体スッキリ体操同好会	カラオケ同好会C デイスコン練習会
27	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 「ボッチャ体験講座」
28	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
29	木		
30	金		

※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。