

ひらりん(平野区老人福祉センター)

【住所】平野区加美鞆作1-2-26

【電話】6793-0880

【オンデマンドバス】平野区老人福祉センター60

【大阪シティバス】加美 下車1分

【JR】加美駅 下車5分、新加美駅 下車6分

【ホームページ】



9月号ひらりんメール

毎月、第2木曜日に発行しま〜す！！



〇●ひらりん ご利用時のお願い〇●

ひらりんをご利用の際には、必ず利用証の提示をお願いします。

お持ちでない方は、スタッフまでお声がけください。

来館される際には、自宅での検温をお願いします。

体温が37度以上の方及び体調のすぐれない方は、お休みくださいますようお願いいたします。



●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。



認知症サポーター養成講座

日時：9月8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：ひらのオレンジチーム

中谷 友紀 氏

加美地域包括支援センター

阿立 美奈子 氏

対象：市内在住の方、市内在勤の方

定員：20名(先着順)

持ち物：筆記用具

申込：本人より電話・FAX、または
来館にて申し込み



楽しく元気に転倒予防体操

タオルを使って基礎体力作りをしませんか？

日時：9月14日(木)・28日(木)

午後1時30分～3時 ※全2回講座

場所：ひらりん(当センター)2階

講師：尾崎 洋子 氏

定員：30名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：上履き(運動靴等)・スポーツタオル等・

ヨガマットまたは、大きめのタオル

※動きやすい服装

申込：本人より来館にて申し込み

9月4日(月)まで



★【ひらりん】ほっこりニュース★

5月中旬、寄附いただいた「ひまわり」の種を

センター正面玄関の花壇に植えました！！

園芸ボランティアさんの協力もあり、7月の

後半には、たくさんの可愛いひまわりが咲きました♪

みなさんにも見ていただけたかな？♪



脳いきいきトレーニング

日 時：9月 5日（火）

午後1時30分～3時

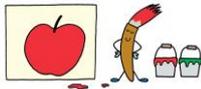
9月21日（木）

午前10時～11時30分

場 所：ひらりん（当センター）2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んでいただき

本人より電話または来館にて申し込み

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。

日 時：9月12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：荒川 夏江 氏

定 員：35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

8月31日（木）まで



7月・8月・9月 お誕生お祝い会

歌やゲーム、落語を元にした紙芝居を
お楽しみください♪



日 時：9月22日（金）先着30名

★お誕生者【記念撮影】 午後1時～



★お祝い会 午後1時30分～

※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：キッズシアター かみふうせん

申 込：本人より電話または来館にて

申し込み



健康づくり講習会 「今日からできる認知症予防」

脳の若さを保つ秘訣を学びましょう！！

日 時：9月29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：松下 太 氏

定 員：30名（先着順）

持ち物：筆記用具

申 込：本人より来館または電話にて申し込み



ひらりんカフェ

認知症の方・そのご家族や介護者の方、
ぜひ！！ご一緒にお越しく下さい♪

日 時：9月21日（木）毎月、第3木曜日

午後1時30分～2時45分

場 所：ひらりん（当センター）2階

申 込：電話にてお申し込み



ワクワクサロン



人と話す機会が少ない方、

いっぱいおしゃべりしましょう！！

日 時：9月7日（木）毎月、第1木曜日

午後1時30分～2時30分

場 所：ひらりん（当センター）2階

申 込：不要

●○ 事業報告 ○●

7月25日（火）

午後1時30分～3時

「AED救命救急講座」を

開催しました。



●○ 同好会世話人連絡会 ○●

必ず世話人さん2名以上でご参加ください！！

日 時：9月1日（金）当センター2階

午前10時30分～1時間程度

内 容：文化祭についての説明

令和5年度 平野区老人福祉センター「同好会」一覧表

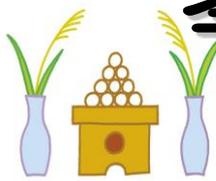
(順不同)

(令和5年 7月 末日 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	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) 欠席時返金なし	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) 欠席時返金なし	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) 欠席時返金なし	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 欠席時返金なし	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) 欠席時返金なし	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) 欠席時返金なし	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	入会待ち	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700円(3ヶ月ごとに徴収) 欠席時返金なし・お手本代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) 欠席時返金なし	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 欠席時返金なし	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	入会待ち	毎週	火	午前10時～10時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	入会待ち	毎週	火	午前11時～11時30分	無 料	動きやすい服装・上履き
23	3B体操同好会	入会待ち	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

※同好会に参加ご希望の方は

- ①入会前に必ず見学しましょう。その際は事務所にお声がけください。
(見学は無料です。もの作り等の体験については同好会により費用が掛かる場合があります。)
- ②入会の際には、入会届を記入の上、事務所まで提出してください。



令和5年 9月予定表



日	曜	午前	午後
1	金	民謡 「同好会世話人 連絡会」	詩吟
2	土	卓球 いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンス
3	日	休館日	
4	月	卓球A	俳句 デイスコン練習会
5	火	フォークダンス 百歳体操A・B	「脳いきいき トレーニング」 ポッチャ練習会
6	水	カラオケA 3B体操	社交ダンス 俳画 ふれあいサロン
7	木	民踊	パッチワーク ワクワクサロン
8	金	歌体操 ひらりんウォーキング	「認知症サポーター 養成講座」
9	土	民踊	新舞踊
10	日	休館日	
11	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC デイスコン練習会
12	火	書道A 百歳体操A・B	書道B 「荒川先生の たのしい健康体操」
13	水	カラオケB 太極拳	謡曲 写真 ふれあいサロン
14	木		「楽しく元気に 転倒予防体操」 老ク役員理事会
15	金	民謡	詩吟

日	曜	午前	午後
16	土	卓球 おもちゃ病院	社交ダンス 新舞踊
17	日	休館日	
18	月	休館日	
19	火	フォークダンス同好会 百歳体操A・B	ポッチャ練習会
20	水	カラオケA 3B	社交ダンス ふれあいサロン
21	木	民踊 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ひらりんカフェ
22	金	歌体操	「お誕生お祝い会」
23	土	休館日	
24	日	休館日	
25	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC デイスコン練習会
26	火	卓球A 書道A 百歳体操A・B	書道B
27	水	カラオケB 太極拳	謡曲 ふれあいサロン
28	木	「にこにこ教室」	「楽しく元気に 転倒予防体操」
29	金	「消防訓練」	「健康づくり講習会」
30	土	民踊	川柳 新舞踊

※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。