



# 11月号ひらりんメール

毎月、第2木曜日に発行しま〜す！！



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

【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】



## ●● ご利用時のお願い ●●

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。

## ●○ 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。

令和5年度

やるぞ!!

# ひらりん文化祭



11月9日(木)・10日(金)

午前10時 ~ 午後3時

場所：ひらりん(当センター)2階

ご観覧：年齢不問 (どなたでもどうぞ♪)

参加費：入場無料

持ち物：上履き・飲み物

申込：不要・入場自由



## 喫茶コーナー



1階「デイルーム」にて開催！！

午前10時45分 ~ 午後3時

焼きそば・ぜんざい・

コーヒー・紅茶

各100円



協力：ボランティア平野 綿の会  
いちよう学園同窓会

## 文化祭 出演者・出展者 大募集!!

【出演者】市内在住60歳以上の方、対象

日時：11月9日（木）・10日（金）

午前10時～正午

または、午後1時～3時

★1組10分以内（抽選）

申込：本人が来館または電話。

10月14日（土）まで



※出演日時は決定次第、ご連絡します。

※音源等の準備物は、ご自身でお願いします。

【作品展示】市内在住60歳以上の方、対象

日時：11月9日（木）・10日（金）

午前10時～午後3時

※作品の搬入日時は

11月8日（水）午後1時～5時

撤収日時は

11月10日（金）午後3時～5時

★お1人1点（先着順）

申込：本人が来館または電話。

10月21日（土）まで



※時間厳守でお願いします。

※センターでは作品のお預かりはいたしません。

誰でもできる!

### 簡単チェアヨガ

心も体もスッキリ♪

一緒にチェアヨガを楽しみましょう!

日時：11月28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：彦野 直子 先生

定員：30名（定員を超えた場合は抽選）

持ち物：上履き・タオル（長めのもの）

※動きやすい服装

申込：本人が来館にて申し込み

10月31日（火）まで



## ティスコン講座

ルールは簡単♪誰でもすぐに楽しめます!

日時：11月17日（金）

24日（金）全2回講座

午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：奥田 トヨ子 氏 他

定員：24名（先着順）※初心者優先

持ち物：汗拭きタオル

※動きやすい服装

申込：本人が電話または  
来館にて申し込み

10月31日（火）まで



## ティスコン大会

日時：12月7日（木）

午前10時～正午

※準備のため9：50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）

定員：60名（先着順）

（センター20名・老人クラブ40名）

持ち物：水分補給の飲み物

（貴重品は各自で管理してください。）

競技方法：1チーム6人以内

★1人での参加OK!

★組合せは主催者で決定します。

★第5位まで表彰し、副賞を贈呈!

申込：本人が来館または  
電話にて申し込み

11月8日（水）まで





## 脳いきいきトレーニング

問題集がリニューアルしました！！

日 時：11月2日（木）  
午前10時～11時30分  
11月7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20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、本人が  
電話または来館にて申し込み

## ひらりん「同好会」一覧

（順不同）（令和5年 9月 末日 現在）

NO.	同好会名	募集
1	歌体操	募集中
2	カラオケA・B・C	募集中
3	社交ダンス	募集中
4	詩吟	募集中
5	写真	募集中
6	書道A・B	募集中
7	新舞踊	募集中
8	卓球A	募集中
9	卓球B	入会待ち
10	卓球（土曜日）	募集中
11	俳画	募集中
12	俳句	募集中
13	パッチワーク	募集中
14	フォークダンス	募集中
15	民謡	募集中
16	民踊（木曜日）	入会待ち
17	民踊（土曜日）	募集中
18	謡曲	募集中
19	百歳体操A・B	募集中
20	3B体操	入会待ち
21	川柳	募集中
22	体スッキリ体操	募集中
23	太極拳	募集中

詳細（見学日や会費など）は、お問い合わせください♪

## 安全安心まちづくり講演会

地域から消費者被害をなくしましょう！

「悪質な手口と対策法」を学びませんか？

日 時：11月14日（火）  
午後1時30分～3時

場 所：平野区民ホール  
（平野南1-2-7）



講 師：大阪府消費者センター  
大阪府警察署 生活安全部 指導班  
平野警察署 生活安全課 防犯係

定 員：100名（先着順）  
（センター40名・老人クラブ60名）

持ち物：水分補給の飲み物・筆記用具

申 込：本人が来館または  
電話にて申し込み  
11月2日（木）まで

## ●○ 事業報告 ○●

### 【ボッチャ練習会の様子】



### 【健康づくり講習会】

一人ひとりが、地域の方に対して  
支える・見守る・声かけをするなどの気持ちを持  
って過ごすことにより地域全体が温かい居場所  
になることを学びました。





# 令和5年 11月



# 予定表



日	曜	午前	午後
1	水	カラオケA 「10歳若返り ダンス教室」	社交ダンス 俳画
2	木	民踊 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ワクワクさろん
3	金	休館日	
4	土	卓球 いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンス
5	日	休館日	
6	月	卓球A	俳句 ディスコン練習会
7	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
8	水	カラオケB 太極拳 「10歳若返り ダンス教室」	文化祭 準備
9	木	ひらりん「文化祭」 午前10時～3時	
10	金	ひらりん「文化祭」 午前10時～3時	
11	土		新舞踊 民踊
12	日	休館日	
13	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン練習会
14	火	書道A 百歳体操AB 3B	書道B ポッチャ練習会 「安全安心 まちづくり講演会」 (平野区民ホール)
15	水	カラオケA 「10歳若返り ダンス教室」	社交ダンス

日	曜	午前	午後
16	木	民踊 「にこにこ教室」	パッチワーク 老ク役員理事会 ひらりんカフェ
17	金	民謡	詩吟 「ディスコン講座」
18	土	おもちゃ病院 卓球	新舞踊 社交ダンス
19	日	休館日	
20	月	卓球A	ディスコン練習会
21	火	百歳体操AB フォークダンス	ポッチャ練習会
22	水	カラオケB 太極拳 「10歳若返り ダンス教室」	謡曲 ふれあいサロン
23	木	休館日	
24	金	歌体操	「ディスコン講座」
25	土	民踊 川柳	新舞踊
26	日	休館日	
27	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン練習会
28	火	書道A 百歳体操AB	書道B 「誰でもできる！ 簡単チェアヨガ」
29	水	「10歳若返り ダンス教室」	3B
30	木		

※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。