



2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】06-6793-0880

【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】



今年もよろしくお願ひします

入場無料

ひらりん映画鑑賞会

日本語字幕付き

定年後のあなた、必見!!

映画

一本体操しようよ

(C) 2018「体操しようよ」製作委員会

定年退職を迎えたシングルファーザーの主人公が、ラジオ体操を通じた仲間作りや家庭での主婦業に奮闘する姿を描く、ハートフルコメディ。

【日時】令和6年3月23日(土)

午後2時~4時(受付:午後1時15分~)

【場所】クレオ大阪南(平野区喜連西6-2-33)

【対象】区内在住の60歳以上の方と同伴の方3名まで
(お1人でのお申し込み可能です。)

【定員】360名(内車いすスペースは3席)

定員を超えた場合は抽選になります。

【持ち物】参加証(3月10日ごろ、「参加証」もしくは「不参加の通知」を送付いたします。)

【申込】往復はがきに下記の要領で申し込み下さい。



締切

2月29日必着

往信おもと

返信うら

| | | |
|--------------------------|-------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | 547-0004 | 山折り |
| 往信 | 平野区加美鞍作1-2-26 | |
| ひらりん | 平野区老人福祉センター | 宛 |
| | こちらには何も記入しないで下さい。 | |

返信おもと

返信うら

| | | |
|--------------------------|-----------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | 郵便番号 | 谷折り |
| 返信 | 平野区〇〇▲-▲-▲ 〇〇 〇〇 様 | |
| | (代表者様の住所氏名) | |
| | 体操しようよ希望 | |
| | 代表者様 | |
| | ①氏名 | |
| | ②電話番号 | |
| | 参加希望人数 | |
| | 名 | |
| | 代表者含み4名まで | |

※車いすの方は、「車いす〇席分必要」とご記入ください。



○● 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。

脳いきいきトレーニング

日 時：2月 1日（木）

午前10時～11時30分

2月20日（火）

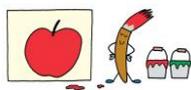
午後1時30分～3時

場 所：ひらりん（当センター）1階

定 員：各日28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

認知症サポーター養成講座

「"認知症サポーター"とは、認知症の方や家族を温かく見守り支える人のことです。認知症について一緒に学びませんか？」

日 時：2月22日（木）

午後1時30分～3時

場 所：ひらりん（当センター）2階「講習室」

講 師：スギ薬局 出戸店 薬剤師

平野区キャラバン・メイト連絡会

会長：山本 卓資 先生

加美地域包括支援センター

阿立 美奈子 先生

対 象：市内在住の方

定 員：30名（先着順）

持ち物：筆記用具

申 込：本人が、電話または来館にて
申し込み

こちらからも
申し込みできます！！



ひらりんカフェ（毎月、第3木曜日）

認知症の方・そのご家族の方が
一緒に楽しく過ごせる居場所です♪



日 時：2月15日（木）

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：電話にて申し込み（初めての方）

ワクワクさろん（毎月、第1木曜日）

日 時：2月1日（木）

申込不要

午後1時30分～2時45分

場 所：ひらりん（当センター）2階

普段、人と話す機会がすくない方
いっぱい、おしゃべりしましょう



結核定期健康診断

日時：2月8日（木）
午後1時30分～3時
（受付開始：午後1時15分～）



場所：ひらりん（当センター）1階
内容：健康教室・胸部エックス線撮影

※脱ぎ着しやすい服装でお越しください。

定員：20名（先着順）

申込：本人が、電話または来館にて
申し込みください。

ひらりん「同好会」一覧

（順不同）（令和5年12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C | 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 | 募集中 |
| 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♪

荒川先生のたのしい健康体操

日時…2月22日（木）
午後1時30分～3時
場所…①クレオ大阪南 3階「多目的室」
②ひらりん 2階「多目的室」
（モニター中継）

講師…MYフィットネス道
荒川 夏江 先生

定員…①クレオ大阪南…30名
②ひらりん …35名
（どちらも定員を超えた場合は抽選）
※動きやすい服装

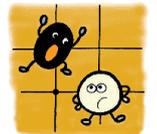
申込…①か②の開催場所を選んでいただき
本人が、電話または来館にて
申し込み

2月10日（土）まで

囲碁・将棋

開放しています！

- ・月曜日～土曜日
- ・午後12時30分～
4時30分



▽▲▽ 事業報告 ▲▽▽



【終活セミナー】



【お誕生お祝い会】



【干支ちぎり絵講座】



令和6年



2月予定表



| 日 | 曜 | 午前 | 午後 |
|----|---|-------------------------|--------------------------------|
| 1 | 木 | 民踊 「脳いきいき トレーニング」 | パッチワーク ワクワクサロン |
| 2 | 金 | 民謡 | 詩吟 |
| 3 | 土 | 卓球C いちよう学園 同窓会役員会 | 社交ダンス |
| 4 | 日 | 休館日 | |
| 5 | 月 | 卓球A 体スッキリ体操 | 俳句 デイスコン練習会 |
| 6 | 火 | フォークダンス 百歳体操AB | ポッチャ練習会 |
| 7 | 水 | カラオケA 3B体操 若返りダンス | 社交ダンス 俳画 ふれあいサロン |
| 8 | 木 | 卓球B | 「結核定期健康診断」 |
| 9 | 金 | 歌体操 ひらりんウォーキング | |
| 10 | 土 | 民踊 | 新舞踊 |
| 11 | 日 | 休館日 | |
| 12 | 月 | 休館日 | |
| 13 | 火 | 書道A 百歳体操AB | 書道B |
| 14 | 水 | カラオケB 太極拳 若返りダンス | 謡曲 写真 ふれあいサロン ポッチャ練習会 |
| 15 | 木 | 民踊 | パッチワーク ひらりんカフェ 老ク役員理事会 |

| 日 | 曜 | 午前 | 午後 |
|----|---|-------------------------|---|
| 16 | 金 | 民謡 | 詩吟 |
| 17 | 土 | 卓球C おもちゃ病院 | 社交ダンス 新舞踊 |
| 18 | 日 | 休館日 | |
| 19 | 月 | 卓球A | |
| 20 | 火 | フォークダンス 百歳体操AB | 「脳いきいき トレーニング」 ポッチャ練習会 |
| 21 | 水 | カラオケA 3B体操 若返りダンス | 社交ダンス ふれあいサロン |
| 22 | 木 | 「にこにこ教室」 | 「認知症サポーター 養成講座」 「荒川先生の たのしい健康体操」 |
| 23 | 金 | 休館日 | |
| 24 | 土 | 民踊 川柳 | 新舞踊 太極拳 |
| 25 | 日 | 休館日 | |
| 26 | 月 | 卓球B 体スッキリ体操 | カラオケC デイスコン練習会 |
| 27 | 火 | 書道A 百歳体操AB 歌体操 | 書道B |
| 28 | 水 | カラオケB 太極拳 若返りダンス | 謡曲 ふれあいサロン ポッチャ練習会 |
| 29 | 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。