



平野区老人福祉センター

# 5月号ひらりんメール

【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

発行日は、毎月15日です～！！

15日が土日祝日の場合、その前日になります。



【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。

## 【 講座申込について 】

★講座申込は、本人が直接、電話または来館にて申し込みください。

★定員を超えて抽選の場合、落選者のみご連絡させていただきます。

## ドクターが語る「健康教室」 第2弾!!

### 医師と学ぶ認知症と

### みんなで防ごう！寝たきり生活

認知症予防だけでなく、進行してしまった時や終末期を  
どう過ごすか（アドバンスケアプラン）を一緒に学びませんか？

講座終了後、地域包括支援センターによる

「高齢者なんでも相談会」を開催します！！

日時：5月29日（水） 午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター） 2階「多目的室」


講師：堺市立総合医療センター 集中治療科

副医長 木村 和秀 氏

定員：60名（先着順）



## 脳いきいきトレーニング

日 時：5月7日（火）  
午後1時30分～3時  
5月9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  
選んでいただき申し込み


## 荒川先生のたのしい “認知症予防”体操

どなたでも楽しくできる体操です。  
みんなで一緒に体を動かしましょう♪

日 時：5月21日（火）  
午後1時30分～3時  
場 所：ひらりん（当センター）2階  
**※モニター開催**  
講 師：MYフィットネス道  
荒川 夏江 先生  
定 員：35名  
持ち物：タオル（長めのもの）

※動きやすい  
服装

## 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：5月16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）

## ワクワクサロン（毎月、第1木曜日）

日 時：5月2日（木）【申込不要】  
午後1時30分～2時30分  
場 所：ひらりん（当センター）2階

おひとり暮らしの方  
人と話す機会がすくない方が、  
おしゃべりできる居場所です♪

♪お気軽にお立ち寄りください♪



## 音楽健康教室

音楽を使って楽しく効果的に健康体操♪  
音楽健康指導士が教えてくれます！

日 時：5月23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：株式会社 近畿第一興商  
音楽健康指導士  
定 員：35名  
持ち物：タオル

動きやすい  
服装

## ひらりんボッチャ（第2・4水曜日）

わかりやすいルールで  
楽しく競い合うスポーツ

日 時：5月8日（水）・5月22日（水）  
午後1時～3時  
場 所：ひらりん（当センター）2階  
申 込：事前にご連絡ください。

# 若返りダンス

メンバー募集中!!

11時~の部

日時：毎週水曜日

午前11時～正午(定員あり)

場所：ひらりん(当センター)1階

内容：DVDを観ながら、準備体操

□腔体操・ダンスをします。

※ご興味がありましたら、  
まずは、見学にきてください!!

# 元気いきいき体操

転倒予防体操・肩こり予防体操で  
健康寿命を延ばしましょう!!

日時：5月30日(木)

午前10時～11時30分

場所：ひらりん(当センター)2階

講師：健康運動指導士

介護予防運動指導員

柏木 優子 先生

動きやすい  
服装

持ち物：タオル

申込：5月16日(木)まで



「平野区民センター」⇔「ひらりん」  
モニターにて2か所同時開催



【森原先生のたのしい“認知症予防”体操】

## ▽▲▽▲事業報告 ▲▽▲▽



多くの方に  
お楽しみ  
いただきました～  
♪♪♪

【3月23日(土) ひらりん映画鑑賞会】

## ひらりん「同好会」一覧表 (順不同) (令和6年3月末現在)

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	募集中
10	卓球C	募集中
11	俳画	募集中

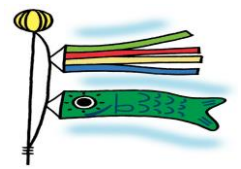
NO.	同好会名	募集
12	俳句	募集中
13	パッチワーク	募集中
14	フォークダンス	募集中
15	民謡	募集中
16	民踊	募集中
17	謡曲	募集中
18	百歳体操A・B	募集中
19	3B体操	募集中
20	川柳	募集中
21	体スッキリ体操	募集中
22	太極拳	募集中

※囲碁・将棋 解放しています!!月～土曜日 午後12時30分～4時30分



令和6年

## 5月予定表



日	曜	午前	午後
1	水	カラオケA 3B体操 若返りダンス	俳画 社交 ふれあいサロン
2	木	民踊	パッチワーク ワクワクサロン
3	金	休館日	
4	土	休館日	
5	日	休館日	
6	月	休館日	
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 若返りダンス	謡曲 写真 ポッチャ ふれあいサロン
9	木	「脳いきいき トレーニング」	「ひらりん企画部」
10	金	歌体操 ひらりんウォーキング	詩吟
11	土	卓球C	社交ダンス 新舞踊
12	日	休館日	
13	月	体スッキリ体操 卓球B 太極拳	カラオケC ディスコン
14	火	書道A 百歳体操AB 卓球A	書道B
15	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

日	曜	午前	午後
16	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ 老ク役員理事会
17	金	民謡	詩吟
18	土	おもちゃ病院 卓球C	太極拳 社交ダンス 新舞踊
19	日	休館日	
20	月	卓球A	俳句 ディスコン
21	火	百歳体操AB フォークダンス	「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 (モニター開催)
22	水	カラオケB 若返りダンス	謡曲 ふれあいサロン ポッチャ
23	木	「にこにこ教室」	「音楽健康教室」
24	金	歌体操	ボランティア
25	土	川柳	新舞踊 卓球B
26	日	休館日	
27	月	体スッキリ体操 卓球B 太極拳	カラオケC ディスコン
28	火	百歳体操AB 書道A	書道B
29	水	若返りダンス	「ドクターが語る 健康教室」 (第2弾 認知症)
30	木	「元氣いきいき体操」	
31	金	民謡	

※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。