



6月号ひらりんメール

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。



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】



●ひらりん(当センター)は、大阪市内在住の60歳以上の方がご利用になれます●

○●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。

(運動等、身体を動かす講座では、安全のためスリッパではない上履きをご準備ください。)

また水分補給の飲み物もご持参ください。

お誕生お祝い会

☆4月・5月・6月 お誕生月の方が優先になります☆

日 時： 6月14日(金)

午後1時～ お誕生者写真撮影

午後1時30分～ お誕生お祝い会

場 所： ひらりん(当センター)2階「多目的室」

定 員： 先着30名 ※お誕生者の方(優先)となります。

出演者： キッズシアター かみふうせん

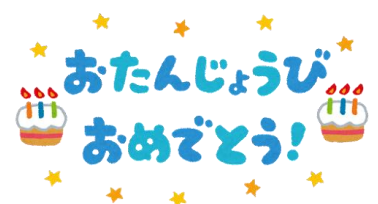
「楽しいこといっぱい！」がモットーです！！

歌やゲーム、紙芝居をお楽しみください♪

申込方法： 5月15日(水)～6月7日(金)までに、

本人が直接、ひらりん事務所へ電話または来館にて

申し込みください。



脳いきいきトレーニング

日時：6月 4日（火）

午後1時30分～3時

6月13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：6月18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：MYフィットネス道

荒川 夏江 先生

定員：50名（抽選あり）

持ち物：タオル（長めのもの）

締切：6月8日（土）まで



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：6月20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：初めての方のみお電話ください。



ワクワクさろん（毎月、第1木曜日）

日時：6月6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や
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♪

ひらりん健康広場

身体と脳の健康維持！運動と認知課題を
組み合わせて認知症を予防しましょう！！

日時：6月7日（金）

午後1時30分～2時30分

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：リニエ訪問看護ステーション四ツ橋

理学療法士 長瀬 正幸 先生

定員：35名（抽選あり）

締切：5月31日（金）まで

動きやすい
服装

ひらりん de 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です

日時：6月12日（水）・6月26日（水）

午後1時～3時

場所：ひらりん（当センター）2階

★初めてのの方は、
事務所までお声がけください！！

オリーブ交流講座

～アンブレラメーカー～

自分の傘が分かりやすいように、
自分専用オリジナル目印です！

日時：6月13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：NPO法人オリーブ ひらの
地域活動支援センター
オリーブのみなさん
定員：20名（先着順）
費用：250円（申込時、お支払い）
申込：来館にて申し込み（電話不可）
締切：5月31日（金）まで



楽しく動いて健康長寿！

頭・体を使って、楽しく脳の活性化♪
体の元気アップをはじめましょう！！

日時：6月21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：NPO法人 ウエルネスライフ応援協会
健康運動指導士 澤田 淑子 先生
持ち物：タオル（長めのタオル）
定員：30名（抽選あり）
締切：6月10日（月）まで



動きやすい
服装

✨ひらりん若返りダンス 11時～
仲間を募集中です～♪待ってます～！！

【 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。
- ★先着順以外の講座で定員を超える応募があれば抽選になります。
- 抽選の結果は、落選者のみ電話にてご連絡させていただきます。

ひらりん「同好会」一覧表 （順不同） （令和6年4月末現在）

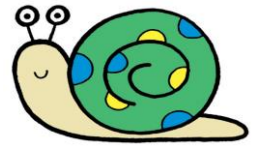
NO.	同好会名	募集
1	歌体操	募集中
2	カラオケA・B・C	募集中
3	社交ダンス	募集中
4	詩吟	募集中
5	写真	募集中
6	書道A・B	募集中
7	新舞踊	募集中
8	卓球A	募集中
9	卓球B	募集中
10	卓球C	募集中
11	俳画	募集中

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 6月予定表



日	曜	午前	午後
1	土	いちよう学園 同窓会役員会 卓球C	太極拳 社交ダンス
2	日	休館日	
3	月	卓球A	俳句 ディスコン
4	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
5	水	カラオケA 3B体操 ひらりん若返りダンス	社交ダンス 俳画 ふれあいサロン
6	木	民踊	パッチワーク ワクワクさろん 「ひらりん企画部」
7	金	民謡	詩吟 「ひらりん健康広場」
8	土	卓球B	新舞踊
9	日	休館日	
10	月	太極拳 卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
11	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「認知症サポーター 養成講座」
12	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	謡曲 写真 ひらりんdeポッチャ ふれあいサロン
13	木	「脳いきいき トレーニング」	「オリーブ交流講座」
14	金	歌体操 ひらりんウォーキング	「お誕生お祝い会」
15	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンス 新舞踊

日	曜	午前	午後
16	日	休館日	
17	月	卓球A	ディスコン
18	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」 老ク役員理事会
19	水	カラオケA 3B体操 ひらりん若返りダンス	社交ダンス ふれあいサロン
20	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ 「ひらりん企画部」
21	金	民謡	詩吟 「楽しく動いて 健康長寿」
22	土		新舞踊
23	日	休館日	
24	月	太極拳 卓球A 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
25	火	百歳体操AB 書道A	書道B
26	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	謡曲 ふれあいサロン ひらりんdeポッチャ
27	木	「にこにこ教室」	老ク 総会
28	金	歌体操	綿の会
29	土	川柳	社交ダンス
30	日	休館日	

※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。