



7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。必ず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運動靴をご準備ください。)

また水分補給の飲み物もご持参ください。

荒川先生のたのしい “認知症予防”体操

イスに座って楽しくできる健康体操です。
みんなで一緒に体を動かしましょう♪

日時：7月25日(木) 午後1時30分～3時

場所：①コミュニティプラザ平野(区民センター)

住所：平野区長吉出戸5-3-58

②ひらりん(当センター)2階

※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コミュニティプラザ平野…100名
(先着順)

②ひらりん…50名(抽選あり)

持ち物：・タオル(長めのもの)

・上履き(ひらりんのみ)

申込：①か②の開催場所を選んで

電話または来館

締切：7月20日(土)まで



【スマホデビューからもう一歩】 LINE・もっと便利な使い方講座

※スマホをお持ちの方が対象です。

日時：①7月5日(金)

②7月9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：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

定員：各日 20名(抽選あり)

★抽選結果は、当選者のみご連絡

持ち物：筆記用具

申込：①か②どちらかの日程を選んで

電話または来館

締切：6月22日(土)まで



脳いきいきトレーニング

脳年齢の若返りをしましょう！！
かんたんで楽しい「脳トレ」です～！

日 時：7月 2日（火）
午後1時30分～3時
7月11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
選んで申し込み



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：7月10日（水）・7月24日（水）
午後1時～3時

場 所：ひらりん（当センター）2階

★初めての方は、
事務所までお声がけください！！

ワクワクサロン(毎月、第1木曜日)

日 時：7月4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：7月18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。



いきいき百歳体操 A・B 合同研修会

日時：7月30日（火）

午前10時30分～11時30分

場所：ひらりん（当センター）2階

・事・業・報・告・



5月29日（水）

「ドクターが語る健康教室」

第2弾は“認知症”でした！

- ・49名の方が参加されました。
- ・大人気講座なので、第3弾もお楽しみに～



5月30日（木）

「元気いきいき体操」
を開催しました！

・38名の方が
ご参加されました～



初心者 OK! 大人のダンスエクササイズ

日 時：7月23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：大阪市生涯学習インストラクター
山田 直弘 先生
定 員：40名（抽選あり）
持ち物：・上履き（運動靴）
・汗拭きタオル
・動きやすい服装
申 込：電話または来館
締 切：7月11日（木）まで



音楽療法の時間です。

「昔の音楽に乗せて♪クイズや手遊びをし
心と頭をリフレッシュしましょう！！」

日 時：7月12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：たつみ音楽療法事務所
音楽療法士 龍味 功典 先生
定 員：45名（抽選あり）
持ち物：筆記用具
申 込：電話または来館
締 切：7月6日（土）まで



【 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。

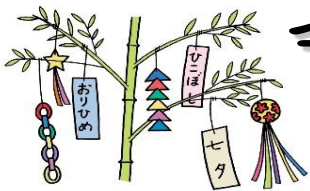
ひらりん「同好会」一覧表 （順不同） （令和6年5月末現在）

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	入会待ち
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 7月予定表



日	曜	午前	午後
1	月	卓球A	俳句 ディスコン
2	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
3	水	カラオケA 3B体操 ひらりん若返りダンス	俳画 社交ダンス ふれあいサロン
4	木	民踊	パッチワーク ワクワクさろん
5	金	民謡	詩吟 「スマホ講座」
6	土	いちよう学園 同窓会役員会 卓球C	社交ダンス 太極拳
7	日	休館日	
8	月	太極拳 卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
9	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「スマホ講座」
10	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
11	木	「脳いきいき トレーニング」	
12	金	ひらりんウォーキング 歌体操	「音楽療法の 時間です。」
13	土	卓球B	新舞踊
14	日	休館日	
15	月	休館日	

日	曜	午前	午後
16	火	百歳体操AB フォークダンス	
17	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
18	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ 老ク役員理事会
19	金	民謡	詩吟
20	土	おもちゃ病院 卓球C	社交ダンス 新舞踊
21	日	休館日	
22	月	太極拳 卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
23	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「初心者OK！大人の ダンスエクササイズ」
24	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	謡曲 ひらりんdeポッチャ ふれあいサロン
25	木	「にこにこ教室」	「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操 (モニター開催)」
26	金	歌体操	綿の会
27	土	川柳 民踊	新舞踊 社交ダンス
28	日	休館日	
29	月	卓球A	ディスコン
30	火	百歳体操AB 合同研修会 10:30~11:30	
31	水	ひらりん若返りダンス	

※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。