



8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。

今年もやります!!



ひらりん「盆踊り大会」

(平野区老人福祉センター)

日時：8月1日(木) 午前11時～午後3時

場所：ひらりん(当センター)2階

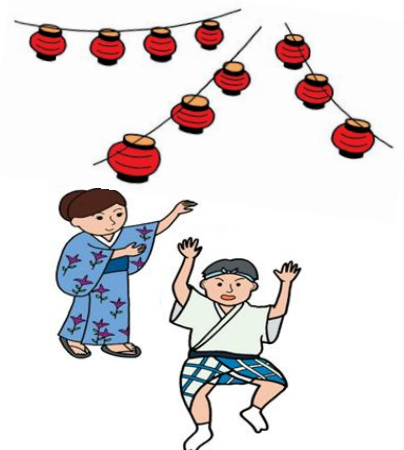
対象：大阪市内在住60歳以上の方

参加費：入場無料

持ち物：上履き(スリッパでないもの)

※館内は土足厳禁

申込：不要(入場の際、受付あり)



1階 テイルームにて喫茶コーナー(有料)も開催します～♪

【時間】：午前11時～午後3時

【メニュー】：焼きそば・コーヒー・紅茶・カルピスウォーター【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

脳いきいきトレーニング

日時：8月6日（火）

午後1時30分～3時

8月8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：8月29日（木）

午後1時30分～3時



場所：①コミュニティプラザ平野（平野区民センター）

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

先着順

定員：①コミュニティプラザ平野…100名

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：8月24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：8月22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。

「ひらりん企画部」が贈る 懐メロコンサート

60～70年代のフォークソングや昭和歌謡で
青春時代に帰ろう!!

◆日時：8月30日（金）

午後1時30分～3時



◆場所：ひらりん（当センター）2階

◆出演：【The ひらりんバンド】

◆定員：80名（先着順・要申込）

◆申込：電話または来館

おひとり暮らしの方、認知症の方、車イスの方
60歳以上の方、どなたでも大歓迎です～!!

ストレッチヨガ講座

ストレッチをしてから、やさしいヨガポーズ♪
気持ちの良い時間をすごしましょう～!!

日時：8月23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：大阪市生涯学習インストラクター

浅居 千里 先生

定員：40名（抽選あり）

持ち物：長めのタオル



ヨガマットまたはバスタオル

申込：電話または来館

締切：8月10日（土）まで

動きやすい
服装

アップルツリーのうたごえ倶楽部

～ 音楽療法でリフレッシュ～

ピアノ生演奏・幅広い選曲
全員参加型の音楽セッションです♪

日時：8月9日（金）

午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）2階

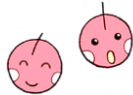
講師：音楽療法グループ

アップル・ツリーのみなさん

定員：50名（抽選あり）

申込：電話または来館

締切：7月31日（水）まで



ひらりん de ボッチャ(第2・4水曜日)

日時：8月14日（水）・28日（水）
午後1時～3時



ワクワクさろん



日時：8月8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

世話人様へ

◎令和6年度 文化祭について

日時：8月23日（金）午後2時30分～

場所：当センター 2階「講習室」

【 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6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

8月

予定表



| 日 | 曜 | 午前 | 午後 |
|----|---|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 木 | ひらりん「盆踊り大会」 | |
| 2 | 金 | 民謡 | 詩吟 |
| 3 | 土 | いちよう学園 同窓会役員会 卓球C | 社交ダンス |
| 4 | 日 | 休館日 | |
| 5 | 月 | 卓球A 体スッカリ体操 太極拳 | デイスコン |
| 6 | 火 | 百歳体操AB フォークダンス | 「脳いきいき トレーニング」 |
| 7 | 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 |
| 8 | 木 | 「脳いきいき トレーニング」 | パッチワーク ワクワクさろん |
| 9 | 金 | 歌体操 | 「アップルツリーの うたごえ倶楽部」 |
| 10 | 土 | | 新舞踊 卓球B |
| 11 | 日 | 休館日 | |
| 12 | 月 | 休館日 | |
| 13 | 火 | 百歳体操AB 書道A | 書道B |
| 14 | 水 | 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 |
| 15 | 木 | | |

| 日 | 曜 | 午前 | 午後 |
|----|---|---------------------|--------------------------------------|
| 16 | 金 | 卓球B | 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 太極拳 | 俳句 デイスコン |
| 20 | 火 | 百歳体操AB フォークダンス | |
| 21 | 水 | 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 |
| 22 | 木 | 民謡 「にこにこ教室」 | パッチワーク ひらりんカフェ 老ク役員理事会 |
| 23 | 金 | 歌体操 | 綿の会 「ストレッチヨガ教室」 世話人会 |
| 24 | 土 | 川柳 民謡 | 新舞踊 |
| 25 | 日 | 休館日 | |
| 26 | 月 | 体スッカリ体操 卓球B | カラオケC デイスコン |
| 27 | 火 | 百歳体操AB 書道A | 書道B |
| 28 | 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 |
| 29 | 木 | 民謡 | 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 (モニター開催) |
| 30 | 金 | 民謡 | 「懐メロ コンサート」 |
| 31 | 土 | 卓球C | 太極拳 |

※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。