



ひらりんメール【9月号】

【ホームページ】



【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

★ 発行日は、毎月15日です ★

【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

15日が土日祝日の場合、その前日になります。

【JR】加美駅 下車5分、新加美駅 下車6分

●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。

●○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。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

事業報告

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



7/5 (金)・7/9 (火)
「スマホ講座」を開催
しました~!



7/30 (火)

「百歳体操 AB 合同研修会」を開催しました。
※次回は、10月29日(火)を予定しております!

両日ともに応募者多数!!
当日は全員参加で
大好評でした♪



文化祭 出演者・出展者 大募集!!

【舞台発表出演者】

日時：11月14日(木)・15日(金)
午前10時~正午
または、午後1時~3時
★1組10分以内(抽選)

申込：本人が来館または電話
締切：10月15日(火)まで

※出演日時は決定次第、ご連絡します。

※カラオケ機材はありません。

音源等は、ご自身でご準備ください。

【作品展示】

日時：11月14日(木)・15日(金)
午前10時~午後3時

作品搬入：11月13日(水)
午後1時~5時

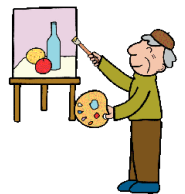
作品撤収：11月15日(金)
午後3時~5時

申込：★お1人1点(先着順)
本人が来館または電話

締切：10月15日(火)まで

※時間厳守をお願いします。

※センターで作品のお預かりはしません。



脳いきいきトレーニング

日時：9月3日（火）

午後1時30分～3時

9月12日（木）

午前10時～11時30分

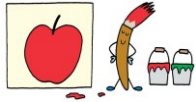
場所：ひらりん（当センター）1階

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

選んでいただき電話または来館



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：9月27日（金）

午後1時30分～3時

場所：①平野区民ホール（消防署隣）
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平野区民ホール…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：9月20日（金）まで



動きやすい
服装



ひらりんカフェ祭り

物忘れが気になる方、
家族さんの物忘れが気になる方、
専門職の方に相談したい方など…
お気軽にお越しください。

日時：9月19日（木）

午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）2階



ゲーム
ネイル
コーナー

懐かしい歌を
歌いましょう♪

相談
コーナー

歌って・踊って・笑って エクササイズ



「笑えて楽しかったア！」全身で笑って
若返る楽しいエクササイズです！！

日時：9月26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：大阪市生涯学習インストラクター

西島 美砂子 先生

定員：50名（抽選あり）

申込：電話または来館

締切：9月13日（金）まで



・動きやすい服装
・運動靴が望ましい

ワクワクサロン（毎月、第一木曜日）

おひとり暮らしの方や人と話す機会が
少ない方がおしゃべりできる居場所です♪

日時：9月5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

お気軽にお立ち寄りください～！



ひらりん de ポツチャ（第2・4水曜日）

日時：9月11日（水）・25日（水）

午後1時～3時

今日からできる 認知症予防

日時：9月6日（金）

午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）2階

定員：先着50名

申込：電話または来館

講

～ 脳の若さを保つ秘訣を学びましょう！！ ～

師：森ノ宮医療大学

総合リハビリテーション学部

作業療法学科

大学院/保健医療学研究科

教授 医学博士 松下 太 先生



オリーブ交流講座

～ ペーパークイリングで飾るボード ～

ペーパー等を使って自分だけのボードを作ってみませんか！！

日時：9月12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：先着 20 名
費用：300 円（お申込み時、お支払い）
申込：来館にてお申込み（電話不可）
締切：8月30日（金）まで



お誕生日パーティー

7月・8月・9月生まれの方のお誕生日会

日時：9月20日（金）
午後1時30分～ お誕生日会
午後1時～ お誕生日の方の写真撮影

場所：当センター2階
定員：先着30名 ★お誕生日の方、優先★
出演：創笑科
♪ハーモニカ・腹話術・マジックあり
申込：電話または来館



ひらりん 若返りダンス(毎週水曜日)

日時：9月4日・11日・18日・25日
午前11時～

DVD を観ながら、ダンスします♪
仲間募集中です～！！ぜひ、見学にきてね！



重要!

【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お申し込みください。

★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。

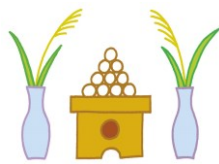
抽選の結果は、落選者のみ電話にてご連絡させていただきます。

ひらりん「同好会」一覧表 （順不同）（令和6年7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

9月予定表



日	曜	午前	午後
1	日	休館日	
2	月	卓球A	俳句 ディスコン
3	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
4	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
5	木	民踊	パッチワーク ワクワクサロン
6	金	民謡 卓球B	詩吟 「今日からできる 認知症予防」
7	土	いちよう学園 同窓会役員会 卓球C	社交ダンス
8	日	休館日	
9	月	太極拳 卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
10	火	百歳体操AB 書道A	書道B
11	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
12	木	「脳いきいき トレーニング」	「オリーブ交流講座」 老ク役員理事会
13	金	歌体操 ひらりんウォーキング	
14	土		新舞踊 卓球B
15	日	休館日	

日	曜	午前	午後
16	月	休館日	
17	火	百歳体操AB フォークダンス	
18	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
19	木	民踊	パッチワーク 「ひらりんカフェ祭り」
20	金	民謡	詩吟 「お誕生お祝い会」
21	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンス 太極拳 新舞踊
22	日	休館日	
23	月	休館日	
24	火	百歳体操AB 書道A	書道B
25	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
26	木	「にこにこ教室」 太極拳	「歌って・踊って・笑って エクササイズ」
27	金	歌体操	綿の会 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 (モニター開催)
28	土	川柳 民踊	新舞踊 社交ダンス
29	日	休館日	
30	月	卓球A 体スッキリ体操	ディスコン カラオケC

※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。