



ひらりんメール(10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。

令和6年度*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

※時間厳守でお願いします。

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

※センターで作品のお預かりはしません。



音楽療法の時間です。

日時：10月18日(金)

午後1時30分～3時

場所：ひらりん(当センター)2階

申込：電話または来館



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

締切：10月11日(金)まで

ひらりん de ポッチャ(第2・4水曜日)

日時：10月9日(水)・23日(水)

午後1時～3時



10月24日(木) 午前10時30分～

同好会世話人会

脳いきいきトレーニング

日時：10月 1日（火）

午後1時30分～3時

10月10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：10月31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）

②ひらりん（当センター）2階
（※モニター中継により開催）

講師：荒川 夏江 先生

定員：①コミュニティプラザ平野…先着100名

②ひらりん（抽選あり）…50名

持ち物：タオル（体操で使います）

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：10月24日（木）まで



ひらりんカフェ （毎月第3木曜日）

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…
みんなと楽しく交流しませんか！？

日時：10月17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

お気軽にお越しください!!



いきいき百歳体操A・B合同研修会

日時：10月29日（火）

午前10時30分～

場所：ひらりん（当センター）2階

ワクワクさろん（毎月、第1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：10月 3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～!



松原のぶえ & 大江 裕

生放送!! オンラインコンサート【秋】

モニター開催です!

10月29日（火） 午後2時～3時

場所：ひらりん（当センター）2階

定員：先着 80名

申込：電話または来館

参加無料

傾聴（お話し相手）ボランティア養成講座

誰かのための、お話し相手になりませんか？
何かを始めたい方！地域で活動してみたい方！
ひらりんと一緒に楽しく過ごしましょう♪

日時：10月 4日（金）

10月11日（金）

※全2回講座

両日とも 午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：関西プロボノの会 KICOKA33

代表 谷 哲郎 先生

対象：市内在住・年齢不問



※全2回受講できる方で、講座終了後 ひらりんを
拠点とする「ワクワクさろん」でボランティア活動
ができる方。

定員：先着 30名

申込：電話または来館

締切：9月30日（月）まで

持ち物：筆記用具

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：10月24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 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

定員：30名（抽選あり）

持ち物：タオル（体操に使います）

運動靴 

10分程度の立位時に使用します。
ひも靴やマジックテープ靴が望ましいですが
裸足でも可能です。

申込：電話または来館

締切：10月17日（木）まで



交通安全イベント

★俊敏性測定をしてみませんか！

★「酒酔い体験ゴーグル」もあります。（希望者のみ）

日時：10月4日（金）

午前10時30分～正午

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：大阪府交通安全協会
安全課

定員：先着30名

申込：電話または来館



ひらりん 若返りダンス（毎週水曜日）

11時～の仲間募集中です～！

DVDを観ながら、ダンスします♪
ぜひ、見学にきてね！



【講座申込について】

★本人が直接、電話または来館にて
お申込みください。

★先着順以外で定員を超える応募があれば
抽選になります。抽選結果は、落選者のみ
電話にてご連絡をさせていただきます。

お知らせ いちよう学園同窓会の皆様へ

会員の方限定!! 例年通り、文化祭(11月14・15日開催)
の喫茶無料券を10月より配布予定です。

配布日時：水曜日*午後1時～2時30分

場所：ひらりん1階 ディルーム

「ふれあいサロン」にて

ひらりん「同好会」一覧表（順不同）（令和6年8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	入会待ち
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

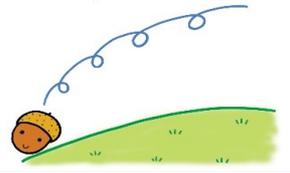
※ 囲碁・将棋 解放しています!! 月～土曜日 午後12時30分～4時30分





令和6年

10月予定表



日	曜	午前	午後
1	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
2	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
3	木	民踊	パッチワーク ワクワクざろん
4	金	民謡 「交通安全イベント」	詩吟 「傾聴講座①」
5	土	いちよう学園 同窓会役員会 卓球C	社交ダンス
6	日	休館日	
7	月	卓球A 太極拳 体スッキリ体操	ディスコン カラオケC
8	火	百歳体操AB 書道A	書道B
9	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
10	木	「脳いきいき トレーニング」	
11	金	歌体操 ひらりんウォーキング	「傾聴講座②」
12	土	卓球B	新舞踊
13	日	休館日	
14	月	休館日	
15	火	百歳体操AB フォークダンス	

日	曜	午前	午後
16	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
17	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ 老ク役員理事会
18	金	民謡 卓球B	詩吟 「音楽療法の 時間です。」
19	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンス 新舞踊
20	日	休館日	
21	月	卓球A 太極拳	俳句
22	火	百歳体操AB 書道A	書道B
23	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
24	木	「にこにこ教室」 「同好会世話人会」	「楽しく動いて 健康長寿！」
25	金	歌体操	綿の会
26	土	川柳 民踊	太極拳 社交ダンス 新舞踊
27	日	休館日	
28	月	卓球B 太極拳 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
29	火	百歳体操AB合同研修会 フォークダンス	「オンラインコンサート」
30	水	ひらりん若返りダンス	社交ダンス
31	木		「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」

※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。