

# ひらりんメール(12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、自宅での検温にご協力をお願いします。

●○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。

## お誕生日パーティー

『ダンスで祝おう! バースデーパーティー☆』

★10月・11月・12月生まれの方のお誕生日会

日 時 … 12月6日(金) 午後1時30分～

午後1時～ お誕生日の方の写真撮影

(10月・11月・12月生まれの方)

場 所 … ひらりん(当センター) 2階「多目的室」

定 員 … 先着30名 ★お誕生日の方が優先となります★

出演者 … ダンス講師 山田 直弘 先生

申 込 … 電話または来館



お誕生日会を満喫しましょう!! 講師のダンスナンバーもありますよ。



## ひらりんのX'mas

懐メロ クリスマスコンサート

日 時: 12月24日(火)

午後1時30分～

場 所: ひらりん(当センター)2階

定 員: 120名(先着順・要申込)

出 演: 【The ひらりんバンド】

一緒に歌って、  
青春時代を思い出し  
認知症予防につなげよう。

60歳以上の方、どなたでも  
おひとり暮らしの方、認知症の方、  
車イスの方も大歓迎!! (付き添いの方は年齢不問)



## ひらりん de ボッチャ(第2・4水曜日)

日時：12月11日(水)・25日(水)  
午後1時～3時  
場所：ひらりん(当センター)2階



## ひらりん 若返りダンス(毎週水曜日)

日時：12月 4日・11日・18日・25日  
・午前10時～ ・11時～  
場所：ひらりん(当センター)1階  
★仲間募集中です。見学にきてね～

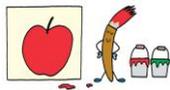


## 【 講座申込について 】

- ★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。

## 脳いきいきトレーニング

日時：12月 5日(木)  
午前10時～11時30分  
12月10日(火)  
午後1時30分～3時  
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：12月13日(金)  
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：12月 5日(木)まで



要申込

## 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：12月19日(木)【申込不要】  
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!!



## 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：12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～!



# オリーブ交流講座

～ 干支の押し絵飾り ～

来年の干支（へび）の押し絵飾りを  
作ってみませんか？

日時：12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：11月29日（金）まで



音楽に合わせて

イスに座っての  
体操となります♪

たのしく体操をしましょう！

日時：12月17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：鍵田フィットネスサービス

鍵田 忠芳 先生

定員：50名 ※抽選あり

持ち物：タオル・上履き（スリッパでないもの）

申込：本人が電話または来館

締切：12月5日（木）まで



## ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ 事業報告 ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆...



👉 10月29日（火）

「いきいき百歳体操 AB 合同研修会」  
近畿第一興商の方に来ていただきました。

ひらりん「同好会」

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

10月4日（金）「交通安全イベント」👉

大阪府交通安全協会の方々に来ていただき、  
交通安全についてのお話と俊敏性測定をしました！

一覧表（順不同）（令和6年10月末現在）

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	入会待ち
18	百歳体操A・B	A 募集中 B 入会待ち
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 12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	
4	水	ひらりん若返りダンス カラオケA 3B体操	俳画 社交ダンス ふれあいサロン
5	木	「脳いきいき」 トレーニング」 民踊	パッチワーク ワクワクしろん
6	金	民謡	詩吟 「お誕生日パーティー」
7	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	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 フォークダンス	書道B 「脳いきいき トレーニング」
11	水	ひらりん若返りダンス カラオケB	謡曲 写真 ひらりんdeポッチャ ふれあいサロン
12	木		「オリーブ交流講座」
13	金	歌体操	「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 (モニター開催)
14	土	卓球B	社交ダンス 新舞踊
15	日	休館日	

日	曜	午前	午後
16	月	卓球A	ディスコン
17	火	百歳体操AB フォークダンス	「音楽に合わせてたのしく 体操をしましょう!!」 老ク役員理事会
18	水	ひらりん若返りダンス カラオケA 3B体操	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
20	金	民謡	詩吟
21	土	おもちゃ病院 卓球C	社交ダンス 太極拳
22	日	休館日	
23	月	太極拳 卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
24	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「懐メロ X'masコンサート」
25	水	ひらりん若返りダンス カラオケB	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」
27	金	歌体操	綿の会
28	土	川柳	新舞踊
29	日	休館日	
30	月	休館日	
31	火	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。