



ひらりんメール【1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。

ひらりんからお知らせ



年末年始の休館日



12月29日(日)～

1月3日(金)



ひらりん(当センター)東棟の
トイレ改修工事が始まります

(12月25日～3月末頃まで)

- ・東棟のトイレ(1階・2階)が使用できません。
- ・1月初旬～3週間程度、騒音が続きます。
- ・同好会の活動は、各同好会で判断をお願いします。



ドクターが語る「健康教室」第3弾
医師と学ぶ 心不全の原因と対策講座

～ 心不全パンテミックが起きる?! ～

超高齢化社会で120万人が心不全患者の時代に!!

日時: 1月22日(水)

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: 堺市立総合医療センター

集中治療科

副医長 木村 和秀 氏

定員: 60名(先着順)

持ち物: 筆記用具

申込: 電話または来館



オンラインコンサート

2025年[冬]

生放送

モニター開催です!

きいて・うたって・参加して!

思い出したい冬になれ!

日時: 1月28日(火)

午後2時～3時

出演者

- ・大江 裕
- ・海蔵 亮太
- ・原田 波人

参加無料

場所: ひらりん(当センター)2階

定員: 100名(先着順)

申込: 電話または来館

ひらりん de ボッチャ

日時：1月10日(金)・29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：1月 8日・15日・22日・29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 】

- ★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。

AED 救命救急講座



日時：1月16日(木)
午前10時～11時30分
場所：ひらりん(当センター)2階
講師：大阪市平野消防署 職員
定員：30名(先着順)
申込：電話または来館
※動きやすい服装

消防署職員が緊急出動の場合、中断あり

脳いきいきトレーニング

日時：1月 9日(木)
午前10時～11時30分
1月21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：1月23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：1月14日(火)まで



要申込

動きやすい
服装

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：1月16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!!



ワクワクサロン

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：1月 9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～!



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：1月17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：1月9日（木）まで



☆☆☆ ☆☆☆ 事業報告 ☆☆☆ ☆☆☆



👉 11月14日（木）・15日（金）

「ひらりん文化祭」同好会の皆様・一般の方の
舞台出演と作品展示、「懐メロコンサート」👉
たくさんの来館者で賑わった2日間でした。

ひらりん「同好会」一覧表（順不同）（令和6年11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

元気いきいき体操

転倒予防体操・肩こり予防体操で
健康寿命を延ばしましょう!!

日時：1月30日（木）

午前10時～11時30分

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：健康運動指導士・介護予防運動指導員

柏木 優子 先生

定員：40名（抽選あり）

持ち物：タオル（体操で使用します）

申込：電話または来館

締切：1月22日（水）まで

動きやすい
服装

同時募集中!!

1階「デイルーム」にて
モニター開催のテストをします。

ご参加いただける方を

先着10名様 募集します!

ご協力、お願いします。



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	百歳体操A・B	募集中
18	3B体操	募集中
19	川柳	募集中
20	体スッキリ体操	募集中
21	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7年

1月予定表



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

※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。

日	曜	午前	午後
16	木	「AED救命救急講座」 民踊	ひらりんカフェ
17	金	卓球B 民謡 老ク役員理事会	詩吟 「音楽療法の 時間です。」
18	土	おもちゃ病院 卓球C	社交ダンス
19	日	休館日	
20	月	卓球A 太極拳	カラオケC ディスコン
21	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
22	水	ひらりん若返りダンス カラオケB	ふれあいサロン 「ドクターが語る 健康教室」 (第3弾 心不全)
23	木	「にこにこ教室」	パッチワーク 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 (モニター開催)
24	金	民謡 歌体操	綿の会
25	土	川柳 民踊	太極拳 社交ダンス 新舞踊
26	日	休館日	
27	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
28	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「オンラインコンサート」
29	水	ひらりん若返りダンス 3B体操 カラオケA	ふれあいサロン ひらりんdeポッチャ
30	木	「元気いきいき体操」 老ク説明会	
31	金		社交ダンス