



ひらりんメール【3月号】

【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

15日が土日祝日の場合、その前日になります。

【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

●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。

荒川先生のたのしい“認知症予防”体操

イスに座っての体操になります!!

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♪



“たくさんの方に気軽に参加していただきたい!!”の思いから
コミュニティプラザ平野では**申込不要**になります!!

・日 時：3月21日(金)

午後1時30分～3時 ※受付開始 午後1時～

・場 所：①コミュニティプラザ平野(平野区民センター)1階「大ホール」

②ひらりん(当センター)2階「レクホール」

(※モニター中継により開催)

・講 師：MYフィットネス道 荒川 夏江 先生

・定 員：①コミュニティプラザ平野…100名(申込み不要・先着順)

②ひらりん……50名(申込み必要・抽選あり)

・持ち物：タオル(体操で使います)・上履き(ひらりんのみ)

・申 込：**ひらりんのみ必要** 電話または来館・締 切：3月13日(木)まで

動きやすい服装で
お越しください。

【 講座申込について 】

- ★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。

脳いきいきトレーニング

脳年齢の若返りをしましょう!!
「脳トレ」をはじめませんか?

- 日時：3月 4日 (火)
午後1時30分～3時
3月13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



オリーブ交流講座

- ～ 診察券も入る おくすり手帳入れ ～
- クリアファイルを使って自分だけの
おくすり手帳入れを作ってみませんか?
- 日時：3月13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：20名 (先着順)
- 費用：250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：2月28日 (金) まで



令和7年度 新世話人会

- 【日時】4月1日 (火)
午後1時30分～
- 【場所】ひらりん (当センター) 2階

お誕生日パーティー★1月・2月・3月生まれの方のお誕生日会★

日時… 3月7日 (金) 午後1時30分～



午後1時～お誕生日の方の記念写真撮影
♡ 写真付きバースデーカードをプレゼント ♡



全員参加型の
音楽セッションです♪
みんなで楽しい時間を
過ごしましょう!!

- 場所… ひらりん (当センター) 2階「多目的室」
- 定員… 30名 (先着順) ★お誕生日の方が優先となります★
- 出演者… 「音楽療法グループ アップル・ツリーの皆さん」
- 申込… 電話または来館



…囲碁・将棋 開放しています…

・月曜日～土曜日
・午後12時30分～4時30分

囲碁・将棋を楽しんだり、テレビや新聞・マッサージチェアも
あります。“ひらりん”で過ごしてみませんか～!!



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：3月27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



ひらりん de ボッチャ (第2・4水曜日)

わかりやすいルールで
楽しく競い合うスポーツです。

日 時：3月12日 (水)・26日 (水)

(12日は世代間交流です!)

午後1時～3時

場 所：ひらりん (当センター) 2階



ワクワクサロン (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：3月6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～!



いちよう学園同窓会 【総会】

日 時：3月22日 (土)

午後1時30分～

利用証
持参ください!

場 所：ひらりん (当センター) 2階

内 容：事業報告・参加者粗品用意

ビンゴゲーム (景品あり)

※2025年度会費 (1,000円) を

納入ください。

※総会のご案内は送付しません。

利用証をご持参のうえ、直接お越しください。

流行り歌ビクス

演歌や懐かしい曲に合わせて
簡単エアロビクス (有酸素運動) !!

日 時：3月18日 (火)

午後2時～3時



場 所：ひらりん (当センター) 2階

講 師：Be Straight

(大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部)

定 員：50名 (抽選あり)

申 込：電話または来館

締 切：3月11日 (火) まで

ひらりん (当センター) 東棟のトイレ改修工事が継続中です! (3月末頃まで)

・東棟のトイレ (1階・2階) が使用できません。



ひらりん 若返りダンス (毎週水曜日)

日 時：3月5日・12日・19日・26日

・午前10時～ 若干名空きあり

場 所：ひらりん (当センター) 1階



☆☆☆ ☆☆☆ 事業報告 ☆☆☆ ☆☆☆



↑ 1月30日 (木) 「元氣いきいき体操」
センター1階と2階でZOOMで繋いで開催しました。

← 1月16日 (木) 「AED救命救急講座」
貴重な体験できました!のお声をいただきました!

令和7年 3月予定表

日	曜	午前	午後
1	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンスB
2	日	休館日	
3	月	卓球A	ディスコン
4	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
5	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A ふれあいサロン
6	木	民踊	パッチワーク ワクワクさろん
7	金	民謡	詩吟 「お誕生日 パーティー」
8	土	太極拳	卓球B 新舞踊
9	日	休館日	
10	月	太極拳 卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
11	火	百歳体操AB 書道A	書道B
12	水	ひらりん若返りダンス カラオケB	写真 ふれあいサロン 「世代間交流 ポッチャ」
13	木	「脳いきいき トレーニング」 民踊	老ク役員理事会 パッチワーク 「オリーブ交流講座」
14	金	歌体操	
15	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンスB 新舞踊 「ひらりん 映画鑑賞会」 (クレオ大阪南にて開催)

日	曜	午前	午後
16	日	休館日	
17	月	卓球A	ディスコン
18	火	百歳体操AB フォークダンス	「流行り歌ピクス」
19	水	ひらりん若返りダンス カラオケA 3B体操	ふれあいサロン 社交ダンスA
20	木	休館日 (春分の日)	
21	金	民謡	詩吟 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 (モニター開催)
22	土	民踊 川柳	いちよう学園同窓会 【総会】 新舞踊
23	日	休館日	
24	月	太極拳 卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
25	火	百歳体操AB 書道A	書道B
26	水	ひらりん若返りダンス カラオケB	ふれあいサロン ひらりんdeポッチャ
27	木	「にこにこ教室」	ひらりんカフェ
28	金	歌体操	綿の会
29	土	卓球C	社交ダンスB
30	日	休館日	
31	月		ディスコン

※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。