



ひらりんメール【6月号】



ホームページが
新しくなりました♪

【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。

★ひらりん事務所からお願い★

靴の間違ひが増えております。
お帰りの際には、必ず確認をお願いします。
また、忘れ物の保管については1ヶ月とさせていただきます。ご了承ください。

★★事業報告★★

【THE ひらりんバンド】 懐メロコンサート開催！
懐かしい曲に河内音頭で楽しい時間を過ごしました♪



【柏木先生のフレイル予防!!健康体操】
コミュニティプラザ平野で開催！「歩く為の運動 Part 1」



柏木先生の

フレイル予防!!健康体操!

今月のテーマ「姿勢改善運動」

～ 梅雨の季節、お家で出来る運動の紹介 ～

日 時：6月5日(木)

午後1時30分～3時

場 所：コミュニティプラザ平野

(平野区民センター) 1階「ホール」

平野区長吉出戸5-3-58

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：100名(先着順)

持ち物：長めのタオル(体操で使用)

申 込：不要・当日受付あり

お気軽にお越しください♪



西島先生の

アンチエイジング教室

免疫アップのための最適エクササイズ!!

日 時：6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：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)

持ち物：上履き(運動靴が望ましい)

動きやすい服装

申 込：本人が電話または来館

締 切：6月10日(火) まで



荒川先生のたのしい

“認知症予防”体操

イスに座ってできる体操です。

みんなで一緒に楽しく体を動かしましょう♪

日 時：6月6日（金）

午後1時30分～3時

場所・定員：①コミュニティプラザ平野
（平野区民センター）1階「ホール」
100名（申込不要・先着順）

②ひらりん（当センター）2階

※モニター開催

50名（要申込・抽選あり）

講 師：NPO法人 MYフィットネス道
荒川 夏江 先生

持ち物：長めのタオル（体操で使用）
上履き（ひらりんのみ）

申 込：②ひらりん希望の方のみ
本人が電話または来館

締 切：5月31日（土）まで



浅居先生の

ストレッチヨガ教室

マットを使って体の硬い人でも出来る簡単
ヨガです♪気持ちの良い時間を過ごしましょう

日 時：6月10日（火）

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：大阪市生涯学習インストラクター

浅居 千里 先生

定 員：35名（抽選あり）

持ち物：長めのタオル（体操で使用）

ヨガマットまたはバスタオル

申 込：本人が電話または来館

締 切：6月2日（月）まで



平野東図書館前病院による

元気アップ講座

テーマ★コグニサイズ★

コグニサイズとは？認知症予防や健康増進を
目的とした運動と認知トレーニングを同時に
（2つの作業を同時に行う）取り組みの事です♪

日 時：6月12日（木）

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：平野東図書館前病院

リハビリテーション科 職員の方

定 員：50名（先着順）

持ち物：筆記用具

申 込：本人が電話または来館



お誕生日パーティー

4月・5月・6月生まれの方

♡写真付きバースデーカードをプレゼント♡

日 時：6月13日（金）

午後1時～写真撮影

午後1時30分～パーティー

場 所：ひらりん（当センター）2階

出演者：「キッズシアター

かみふうせん」

「楽しいこといっぱい♪」が

モットーです！！歌やゲームを

お楽しみください♪

定 員：30名（先着順）

※お誕生日の方が優先となります。

申 込：本人が電話または来館



アップルツリーの うたごえ倶楽部

ピアノの生演奏を基本とし、幅広いジャンルの
選曲で全員参加型の音楽セッションです♪

日 時：6月27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：音楽療法グループ

アップル・ツリーの皆さん

定 員：50名（抽選あり）

申 込：本人が電話または来館

締 切：6月19日（木）まで

脳いきいきトレーニング

簡単に楽しくできる「脳トレ」をはじめてみま
せんか？数独・脳活クイズ・ぬりえなど

日 時：6月3日（火）

午後1時30分～3時



6月5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

本人が電話または来館

★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。また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
落選者の方のみ電話にてご連絡をさせて
いただきます。

ワクワクさろん

おひとり暮らしの方や人と話す機会が少ない方
たちが「おしゃべりできる居場所」です♪

日 時：6月5日（木）



午後1時30分～2時30分

場 所：ひらりん（当センター）2階

申 込：不要 楽しい時間を



一緒に過ごしましょう♪

ひらりんカフェ

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など…
みんなで楽しく交流しませんか？！

日 時：6月19日（木）

午後1時30分～2時30分

場 所：ひらりん（当センター）2階

申 込：不要

お気軽にお越しください♪



ひらりんdeボッチャ

老若男女や障がいのあるなしに関わらず
どなたでも分かりやすいルールです♪

日 時：6月11日（水）・20日（金）



25日（水）申込不要

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

日 時：6月 4日・11日 申込不要



18日・25日（毎週水曜日）

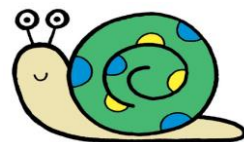
午前10時～・11時～（2部制）

場 所：ひらりん（当センター）1階



令和7年

6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A ふれあいサロン
5	木	民謡 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ワクワクさろん 「柏木先生のフレイル 予防!!健康体操!!」 (コミュニティプラザ平野で開催)
6	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)
7	土	卓球C いちょう学園 同窓会役員会	社交ダンスB
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 「浅居先生の ストレッチヨガ教室」
11	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	写真 ひらりんdeポッチャ ふれあいサロン
12	木		「元気アップ講座」
13	金	歌体操	「お誕生日 パーティー」
14	土	民謡	新舞踊 社交ダンスB
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	「西島先生の アンチエイジング教室」
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A ふれあいサロン
19	木	民謡 老ク役員理事会	パッチワーク ひらりんカフェ
20	金	民謡	詩吟 ひらりんdeポッチャ
21	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンスB 新舞踊
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
25	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	ひらりんdeポッチャ ふれあいサロン
26	木	「にこにこ教室」 — 老ク 総会 —	
27	金	歌体操	綿の会 「アップルツリーの うたごえ倶楽部」
28	土	川柳 卓球B	新舞踊 太極拳
29	日	休 館 日	
30	月		

※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。