



ひらりんメール【7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。 【J R】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。

★講座申込について★

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。

ドクターが語る「健康教室」第4弾 2人に1人が癌になる時代だからこそ 知っておきたい癌のこと

日 時：7月23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：50名(先着順)

持ち物：筆記用具

申 込：本人が電話または来館



柏木先生の

フレイル予防!!健康体操!

ひらりん(モニター中継)開催します♪

今月のテーマ「腰痛予防運動」

日 時：7月18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：健康運動指導士・介護予防運動指導員

柏木 優子 先生

持ち物：長めのタオル(体操で使用)

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：7月11日(金)まで



オンラインコンサート

2025 夏 生放送!

【大江 裕・川野 夏美・楠木 康平】

日 時：7月8日(火)

午後2時～3時

場 所：ひらりん(当センター)1階

定 員：50名(先着順)

申 込：本人が電話または来館

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：7月8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30日（月）まで



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：7月11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：本人が電話または来館

締 切：7月5日（土）まで



・・・認知症予防・健康対策・・・

香り + ハンドマッサージ

プラス



簡単にできるセルフケアを学んでみませんか

- ・香りと呼吸でリラックス！！
- ・セルフハンドマッサージで血流アップ！
- ・大切な働きをしている毛細血管を元気に♡

日 時：7月10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

アロマ フルール

講 師：aroma fleur

代表 荅縄 美和 氏 他

定 員：50名（先着順）

申 込：本人が電話または来館



香りに包まれながら、楽しい時間を
一緒に過ごしましょう！！

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健康体操です。
みんなで一緒に楽しく体を動かしましょう♪

日 時：7月24日（木）

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」

※モニター開催

100名（申込不要・先着順）

②ひらりん（当センター）2階

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：7月15日（火）まで



囲碁・将棋 開放しています!!

月曜日～土曜日(祝日は除く)

午後12時30分～4時30分

テレビや新聞・マッサージチェア・休憩室には
お茶もあります♪お気軽にお越しください!!

音楽に合わせて たのしく体操をしましょう!!

イスに座っての体操となります。

日 時：7月25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：鍵田フィットネスサービス

鍵田 忠芳 先生

持ち物：上履き(スリッパ不可)

定 員：50名(抽選あり)

申 込：本人が電話または来館

締 切：7月11日(金)まで



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：7月3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：7月17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



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：7月1日(火)

午後1時30分～3時



7月3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

ひらりんdeボッチャ

どなたでも分かりやすいルールです♪
毎回、とっても盛り上がります!!

日 時：7月 4日(金)・9日(水)



30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(毎週水曜日)

日 時：7月2日・9日・16日



23日・30日 申込不要

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

7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A ふれあいサロン
3	木	民踊 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ワクワクさろん
4	金	民謡	詩吟 ひらりんdeボッチャ
5	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンスB
6	日	休 館 日	
7	月	卓球A	俳句 ディスコン
8	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「ストレッチ ヨガ教室」 「オンライン コンサート」
9	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	写真 ふれあいサロン ひらりんdeボッチャ
10	木		「香り+ハンド マッサージ」
11	金	歌体操	「音楽療法の 時間です。」
12	土	民踊	新舞踊 卓球B
13	日	休 館 日	
14	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
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A ふれあいサロン
17	木	民踊 老ク役員理事会	パッチワーク ひらりんカフェ
18	金	民謡	詩吟 「フレイル予防!! 健康体操!!」
19	土	卓球C	新舞踊 社交ダンスB
20	日	休 館 日	
21	月	休 館 日 (海の日)	
22	火	百歳体操AB 書道A 卓球A	書道B
23	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	ふれあいサロン 「ドクターが語る 健康教室」
24	木	「にこにこ教室」	「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」
25	金	歌体操	綿の会 「音楽に合わせて たのしく体操を しましょう」
26	土	川柳 卓球C	新舞踊 太極拳
27	日	休 館 日	
28	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
29	火	百歳体操AB 合同研修会	
30	水	ひらりん若返りダンス	ひらりんdeボッチャ
31	木		

※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。