

# ひらりんメール2月号

## 2026 本年もよろしくお願ひします!!

○●発行日は、毎月15日です○● 15日が土日祝日の場合、その前日になります♪  
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★

必ず利用証の提示をお願いします。お持ちでない方は、無料にてお作りしますので保険証等、本人確認できるものをお持ちください。(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★

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。

また水分補給の飲み物もご持参ください。

### 講座申込について変更があります!!

お申込時に**利用証番号が必要**となります。

必ず利用証をご持参ください。抽選結果については従来通り、落選者の方のみ電話にてご連絡をします

問合せ：ひらりん(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

ホームページ



### 公共交通機関をご利用の場合

#### 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

#### JR

加美駅 下車5分

新加美駅 下車6分



無料

## 第3回 ひらりん映画鑑賞会 今年はこれだ!!

### ~ いつでも夢を ~



“懐かしい映画を見て、歌を聴いて  
回想法で認知症予防につなげましょう!!”  
※日本語字幕はありません。

回想法とは?  
昔思い出し話すことにより、脳を活性化する  
認知症予防法です!!

日 時：3月21日（土）午後1時15分 開場

午後2時～ 平野区役所認知症予防推進事業作成  
DVD「平野区の思い出」

午後2時10分～4時 映画「いつでも夢を」  
場 所：クレオ大阪南（喜連西6-2-33）1階「ホール」ホール内階段あり  
対 象：市内在住60歳以上の方 ※同伴の方は年齢不問  
定 員：380名（内車いすスペースは3席）抽選あり  
持ち物：参加証（全席指定の為、必ず持参）  
※当日の座席変更はできません。

抽選結果：3月上旬に、返信はがきにて通知します。

働きながら学ぶ若者の明るい姿と  
希望の物語。 出演：橋 幸夫、  
吉永 小百合、浜田 光夫 他

往信おもて（必ず記入）

返信うら

郵便往復はがき  
5470004  
  
往 信  
平野区加美鞍作  
1-2-26  
  
ひらりん  
平野区老人福祉センター宛

こちらには  
何も記入しないでください

返信（必ず記入）

往信うら（必ず記入）

郵便往復はがき  
□□□□□  
  
返 信  
お申込み代表者様  
ご住所  
代表者様  
お名前

いつでも夢を 希望  
①希望人数(2名まで)  
○名  
②お申込み者様全員の  
お名前 年代  
③代表者様の  
お電話番号

申込：往復はがきに

左記の要領でお申込み

※車いすの方は「車いす〇席」と  
ご記入ください。

※往復はがき1枚につき2名まで

締切：2月25日（水）必着

宛先：547-0004

平野区加美鞍作1-2-26

ひらりん 平野区老人福祉センター

★往復はがき以外での受付不可★

無料

## 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♪

日 時：2月10日（火）

午後1時30分～2時30分

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：2月2日（月）まで

柏木先生の

## フレイル予防!!健康体操！

今月のテーマ：「筋力アップ体操」

日 時：2月5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 1階  
(平野区民センター)



100名（申込不要・先着順）

②ひらりん **\*モニター開催**

25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：1月30日（金）まで



無料

## 音楽健康教室

音楽を使って楽しく効果的に健康体操♪

音楽健康指導士が教えてくれます！

日 時：2月13日（金）

午後1時30分～3時

講 師：株式会社 近畿第一興商

音楽健康指導士



定 員：50名（抽選あり）

**\*動きやすい服装**



申 込：本人が電話または来館

締 切：2月6日（金）まで

無料

柏木先生の

## フレイル予防!!健康体操！

今月のテーマ：「筋力アップ体操」

日 時：2月5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 1階  
(平野区民センター)

100名（申込不要・先着順）

②ひらりん **\*モニター開催**

25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：1月30日（金）まで



無料

## 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。

日 時：2月27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 1階  
(平野区民センター) **\*モニター開催**



100名（申込不要・先着順）

②ひらりん

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）**

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：2月13日（金）まで

無料

## 平野区役所 ひらりん 共催 「いきいき脳活」認知症予防!!出張講座

**申込不要、どなたでもお越しください!! (定員300名)**

日 時：2月12日（木）午後1時 開場・午後1時30分 開演

★場 所：コミュニティプラザ平野 1階 (平野区民センター)

第1部 午後1時50分～「ひらりん懐メロコンサート」

第2部 午後3時～「認知症予防講演会」 講師 乾 登史孝 先生



無料

初心者OK!!

## 大人のダンスエクササイズ

身も心も気分爽快♪シンプルな動きの繰り返しが中心なので、どなたでも参加できます!!

日 時：2月20日（金）



午後1時30分～3時

講 師：大阪市生涯学習インストラクター

山田 直弘 先生



定 員：40名（抽選あり）

持ち物：上履き（運動靴）

申 込：本人が電話または来館

締 切：2月12日（木）まで

無料

## ワクワクさん

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：2月5日（木）

午後1時30分～2時30分

申 込：不要 楽しい時間を過ごしましょう！

無料

## ひらりんカフェ



ゲーム・体操・物作りなど...、  
楽しく！物忘れ予防の場です♪

日 時：2月19日（木）

午後1時30分～2時30分

申 込：不要 お気軽にお越しください♪

無料

## ひらりんdeボッチャ

赤と青のボールを使って、白いジャックボールにいかに近づけるかを競うゲームです。

日 時：2月 6日（金）・17日（火）

25日（水） 申込不要

午後1時～3時



無料

平野東図書館前病院による

## 元気アップ講座

テーマ：姿勢から考える肩こり予防



日 時：2月26日（木）

午後1時30分～2時30分

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（必要であれば）

申 込：本人が電話または来館

無料

## 脳いきいきトレーニング

簡単で楽しくできる「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：2月3日（火）

午後1時30分～3時

 2月5日（木）

午前10時～11時30分

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



無料

## ひらりん若返りダンス

DVDを観ながら楽しくダンスをしましょう♪

日 時：2月4日・18日・25日



毎週水曜日に開催しています！！

午前10時～・11時～（2部制）

申 込：不要 いつでも見学に来てね！！



# 令和8年 2月予定表



日	曜	午 前	午 後
1	日	休 館 曜	
2	月	卓球A 百歳体操AB カラオケA 3B体操 ひらりん若返りダンス	俳句 ディスコン 「脳いきいき トレーニング」 俳画 社交ダンスA ふれあいサロン
3	火		
4	水		
5	木	民踊 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ワクワクサロン 「柏木先生のフレイル 予防!!康体操!!」
6	金	民謡	詩吟 ひらりんdeボッチャ
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 曜	
9	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
10	火	百歳体操AB 書道	「浅居先生の ストレッチヨガ教室」
11	水	休 館 曜 (建国記念日)	
12	木		
13	金	歌体操	「音楽健康教室」 老人クラブ役員理事会
14	土	卓球C	新舞踊 社交ダンスB
15	日	休 館 曜	

日	曜	午 前	午 後
16	月	卓球A 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
17	火	百歳体操AB フォークダンス	ひらりんdeボッチャ
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 カラオケB 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 「大人のダンス エクササイズ」
21	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンスB 新舞踊
22	日	休 館 曜	
23	月	休 館 曜 (天皇誕生日)	
24	火	百歳体操AB 書道	
25	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	ひらりんdeボッチャ ふれあいサロン
26	木	「にこにこ教室」 卓球B	「元気アップ講座」
27	金	歌体操	綿の会 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」
28	土	川柳 民踊	新舞踊 太極拳

サークル等の日程は変更になる場合があります。  
必ずご自分で確認ください。

また、見学に来られる際には  
事務所までお声掛けをお願いします!!