

# ひらりんメール2月号

2026 本年もよろしく申し上げます!!

●●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？

昔を思い出して話すことにより、  
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

返信(必ず記入)

往信うら(必ず記入)

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
--------------------	---	-----------------------

郵便往復はがき 000000	返信 お申込み代表者様 ご住所 代表者様 お名前
-------------------	--------------------------------------

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



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

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

## 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：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

## 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：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deポツチャ

赤と青のボールを使って、白いジャックボール  
にいかにか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

## 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 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!!康体操!!」
6	金	民謡	詩吟 ひらりんdeボッチャ
7	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンスB
8	日	休 館 日	
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 日 (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 日	

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	民謡	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 日	
23	月	休 館 日 (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 民謡	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  
事務所までお声がけをお願いします!!