



12月号ひらりんメール

毎月、第2木曜日に発行中！！



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】6793-0880



〇●講座のお申し込み・センターを利用するにあたってのお願い〇●

来館される際には、必ずマスクの着用・自宅での検温をお願いするとともに
37度以上の方は、お休みくださいますようお願いいたします。

今後の感染者数により、講座の中止・延期となる場合があります。ご了承ください。

●〇ひらりんにお越しの際の持ち物について〇●

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。

また水分補給の飲み物もご持参ください。



森原先生のたのしい健康体操

日時：12月5日(月)・19日(月)

午前10時～11時

場所：平野区民ホール

講師：森原 優次 氏

定員：各日90名

申込：★平野区老人クラブの方は
各女性部長まで(先着60名)

★市内在住60歳以上の方は、
本人より当センターへ電話
または来館。(先着30名)



かなえる健康広場

日時：12月6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：今 恒人 氏

定員：20名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：動きやすい服装

申込：本人より来館にてお申込み
11月24日(木)まで



音楽療法の時間です。

日時：12月16日(金)

午前10時～11時30分

場所：ひらりん(当センター)2階

講師：龍味 功典 氏

定員：20名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：筆記用具

申込：本人より来館にてお申込み
12月2日(金)まで



はじめよう！

グラウンド・ゴルフ体験講座

日時：12月13日(火)

午後1時～2時30分

場所：ひらりん(当センター) 玄関前
受付後、加美グラウンドへ移動

対象：区内在住60歳以上の方
(会員促進のため老人クラブの会員以外の方)

定員：先着18名

持ち物：タオル・動きやすい服装

(クラブ・ボール等は準備しています)
申込：本人より電話または来館にて
お申込み。11月24日(木)まで



脳いきいきトレーニング

日時：①12月8日(木)

午前10時～11時30分

②12月20日(火)

午後1時30分～3時

場所：ひらりん(当センター)1階

定員：各日、先着15名

持ち物：筆記用具

申込：どちらかの日程をお選び
いただき、本人より電話
または来館にてお申込み



アップルツリーのうたごえ倶楽部

～音楽療法でリフレッシュ～

日時：12月23日(金)



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：アップル・ツリーのみなさん

定員：20名(定員を超えた場合は抽選)

申込：本人より来館にてお申込み

12月10日(土)まで



行事報告

★10月17日(月)

「森原先生のたのしい健康体操」

体操後は体がスッキリします!!



★10月20日(木)

「平野区いちょう学園 社会見学」

大阪名物【通天閣】へ行ってきました♪



★10月21日(金)

第2期「ウォーキングリーダー養成講座」

歩き方など楽しく学びました♪



脳トレクイズ



- ① 平野区老人福祉センターの愛称は?
- ② いくつの同好会が活動している?



次の計算をしてみましょう♪

- ③ $1234+5678=$
- ④ $8000-6793=$
- ⑤ $1575\times 20=$
- ⑥ $3630\div 66=$



こたえは12月予定表の下に表記しています♪

会員募集!!【パッチワーク同好会】

バックからポーチ等、人形、ぬいぐるみも作っています。初心者さんも歓迎します♪
まずは体験からどうぞ!!(見学無料)



同好会のご案内 (まずは見学をお申し出ください)

NO.	同好会名	活動日	開催時間	会費等	携行品等	会員募集
1	囲碁同好会	月～土	午後1時～4時	無料		前日予約
2	将棋同好会	月～土	午後1時～4時	無料		前日予約
3	歌体操同好会	第2・4(金)	午前10時～12時	無料	動きやすい服装	×
4	カラオケ同好会A	第1・3(水)	午前10時～12時	月500円(歌詞代含む) 欠席は返金しない	筆記用具	募集中
5	カラオケ同好会B	第2・4(水)	午前10時～12時	月500円(歌詞代含む) 欠席は返金しない	筆記用具	×
6	カラオケ同好会C	第2・4(月)	午後1時～3時	月500円(歌詞代含む) 欠席は返金しない	筆記用具	募集中
7	社交ダンス同好会	第1・3(水)	午後1時～3時	無料	動きやすい服装	募集中
8	詩吟同好会	第1・3(金)	午後1時～3時	月500円 欠席は返金しない	筆記用具 流派：関西詩吟同好会	募集中
9	写真同好会	第2(水)	午後1時～3時 撮影会	1回500円	撮影会・合評会	募集中
10	書道同好会A	第2・4(火)	午前10時～12時	月500円(4ヶ月ごとに徴収) 欠席は返金しない	太筆・硯・墨・半紙	募集中
11	書道同好会B	第2・4(火)	午後1時～3時	月500円(4ヶ月ごとに徴収) 欠席は返金しない	太筆・硯・墨・半紙	募集中
12	新舞踊同好会	第2・4(土)	午後1時～3時	無料	動きやすい服装	募集中
13	卓球同好会A	第1・3(月)	午前10時～12時	年会費300円 (卓球用具修理代等)	動きやすい服装	×
14	卓球同好会B	第2・4(月)	午前10時～12時	年会費300円 (卓球用具修理代等)	動きやすい服装	募集中
15	俳画同好会	第1(水)	午後1時30分～3時30分	月500円(3ヶ月ごとに徴収) 欠席は返金しない、お手本50円	筆記用具	募集中
16	俳句同好会	第1・3(月)	午後1時～3時	月200円(6ヶ月ごとに徴収)	筆記用具	募集中
17	パッチワーク同好会	第1・3(木)	午後1時～3時	月500円(2ヶ月ごとに徴収) 欠席は返金しない	裁縫道具	募集中
18	フォークダンス同好会	第1・3(火)	午前10時～12時	毎回300円	動きやすい服装	募集中
19	民謡同好会	第1・3(金)	午前10時～12時	月500円 欠席は返金しない	筆記用具	募集中
20	民踊同好会	第2・4(木)	午前10時～12時	毎回250円	動きやすい服装	×
21	謡曲同好会	第2・4(水)	午後1時～3時	無料	筆記用具 流派：観世流	募集中
22	絵手紙同好会	第4(木)	午前10時～12時	無料	絵手紙道具・筆記用具	募集中
23	百歳体操同好会A	第1・3(火)	午前10時～10時30分	無料	動きやすい服装	募集中
24	百歳体操同好会B	第2・4(火)	午前11時～11時30分	無料	動きやすい服装	×
25	3B体操同好会	第1・3(水)	午前10時～12時	1回250円(月額500円)	動きやすい服装 タオル	募集中
26	川柳同好会	第3(金)	午前10時～12時	月100円(教材費込み)	筆記用具・辞書	募集中
27	体スッキリ体操	第2・4(月)	午前10時30分～11時30分	毎回350円	動きやすい服装 長めのタオル・ヨガ マットまたは大きめの バスタオル	募集中
28	太極拳	第2・4(水)	午前10時～11時30分	毎回250円	動きやすい服装 タオル	募集中

※当センター館内は、土足厳禁となっておりますので、上履き又は運動靴をご持参ください。

また、水分補給の飲み物もご持参ください。



令和4年



12月

予定表



日	曜	午前	午後
1	木	民踊同好会 「ディスコン大会」 (区民ホールで開催)	パッチワーク同好会
2	金	民謡同好会	詩吟同好会
3	土	いちょう学園 同窓会役員会	
4	日	休館日	
5	月	卓球同好会A 「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホールで開催)	俳句同好会 ディスコン練習会
6	火	百歳体操同好会A フォークダンス同好会	「かなえる 健康広場」
7	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	俳画同好会 社交ダンス同好会
8	木	「脳いきいき トレーニング」	
9	金	歌体操同好会 ウォーキングリーダー定例会	ボランティア
10	土		新舞踊同好会
11	日	休館日	
12	月	体スッキリ体操同好会 卓球同好会B	カラオケ同好会C ディスコン練習会
13	火	百歳体操同好会B 書道同好会A	書道同好会B 「はじめよう！ グラウンド ゴルフ体験講座」
14	水	太極拳同好会 カラオケ同好会B	ふれあいサロン 謡曲同好会 写真同好会
15	木	民踊同好会	パッチワーク同好会 老ク役員理事会

日	曜	午前	午後
16	金	民謡同好会 川柳同好会 「音楽療法の 時間です。」	詩吟同好会
17	土	おもちゃ病院	
18	日	休館日	
19	月	卓球同好会A 「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホールで開催)	ディスコン練習会
20	火	百歳体操同好会A フォークダンス同好会	「脳いきいき トレーニング」
21	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会
22	木	絵手紙同好会 「にこにこ教室」	
23	金	歌体操同好会	ボランティア 「アップルツリーの うたごえ倶楽部」
24	土		新舞踊同好会
25	日	休館日	
26	月	体スッキリ体操同好会 卓球同好会B	カラオケ同好会C ディスコン練習会
27	火	百歳体操同好会B 書道同好会A	書道同好会B
28	水	太極拳同好会 カラオケ同好会B	ふれあいサロン 謡曲同好会
29	木	休館日	
30	金	休館日	
31	土	休館日	

こたえ

① ひらりん ② 28種類

③ 6912 ④ 1207 ⑤ 31500 ⑥ 55

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。