



12月号ひらりんメール

毎月、第2木曜日に発行しま～す！！



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

【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

【ホームページ】



○● 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、自宅での検温をお願いします。体温が37度以上の方及び体調のすぐれない方は、お休みくださいますようお願いいたします。

●○ 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。

また水分補給の飲み物もご持参ください。

終活セミナー

～今を大切に生きるために～

人生をより良く締めくくるために『遺言、エンディングノート』の書き方を学びませんか？

【日時】12月8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】りそな銀行 大阪公務部

折戸 一敬 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にて申し込み

高齢者福祉なんでも相談会

区内各地域包括支援センターの高齢者福祉に関する専門職が、ひらりに集結します。介護保険の申請、介護事業所のことや福祉用具について等々、高齢者の福祉のことを相談に来てください。

【日時】12月23日（土）

午後1時30分～

【場所】ひらりん（当センター）2階

【相談員】地域包括支援センター

（加美・平野・長吉・喜連・瓜破）

【対象】相談対象者が平野区在住の方

【定員】各地域7組（計35組）※先着順

【費用】無料

【持ち物】筆記用具

【申込】本人が来館または電話にて申し込み

要予約



脳いきいきトレーニング

日時：12月 5日（火）

午後1時30分～3時

12月14日（木）

午前10時～11時30分

場所：ひらりん（当センター）1階

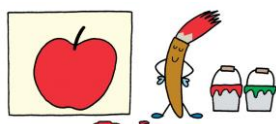
定員：各日20名（先着順）

持ち物：筆記用具

申込：どちらかの日程を

選んでいただき、本人が

電話または来館にて申し込み



えと 干支ちぎり絵講座

台紙に紙や和紙、グリッターや毛糸などお好きな飾りを使って来年の干支（辰）を作りましょう！！

日時：12月14日（木）

午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：NPO 法人オリーブ ひらの
地域活動支援センター

オリーブのみなさん



定員：20名（先着順）

費用：100円（お申し込み時、支払い）

※キャンセルは、11月30日（木）まで。
それ以降は、材料の買取りになります。

持ち物：持ち帰り用袋

申込：本人が来館にて申し込み

11月30日（木）まで



お誕生お祝い会

10月・11月・12月 お誕生お祝い会

全員参加型の音楽セッションです！

楽しい時間を過ごしましょう♪



日時：12月1日（金）先着30名

＊お誕生者【記念撮影】午後1時～

＊お祝い会 午後1時30分～

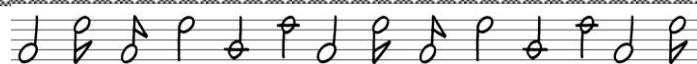
＊お誕生者の方が優先となります。

場所：ひらりん（当センター）2階

出演者：音楽療法グループアップルツリー

申込：本人が電話または来館

にて申し込み



音楽療法の時間です。

「昔の音楽に乗せて♪♪手遊びや体操をし
心と体をリフレッシュしましょう！！」

日時：12月15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：龍味 功典 先生

定員：30名（定員を超えた場合は抽選）

申込：本人が来館にて申し込み

12月2日（土）まで



ひらりんカフェ (毎月、第3木曜日)

認知症の方・そのご家族の方
ぜひ！一緒にお越しください。



日 時：12月21日 (木)

午後1時30分～2時45分

場 所：ひらりん (当センター) 2階

申 込：電話にて申し込み

ひらりん「同好会」一覧

(順不同) (令和5年 10月 末日 現在)

NO.	同好会名	募集
1	歌体操	募集中
2	カラオケA・B・C	募集中
3	社交ダンス	募集中
4	詩吟	募集中
5	写真	募集中
6	書道A・B	募集中
7	新舞踊	募集中
8	卓球A	募集中
9	卓球B	入会待ち
10	卓球 (土曜日)	募集中
11	俳画	募集中
12	俳句	募集中
13	パッチワーク	募集中
14	フォークダンス	募集中
15	民謡	募集中
16	民踊 (木曜日)	入会待ち
17	民踊 (土曜日)	募集中
18	謡曲	募集中
19	百歳体操A・B	募集中
20	3B体操	入会待ち
21	川柳	募集中
22	体スッキリ体操	募集中
23	太極拳	募集中

詳細 (見学日や会費など) は、お問い合わせください♪

ひらりん健康広場

運動習慣を身につけましょう！！
ケガや転倒予防繋げましょう！！

日 時…12月12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…リニエ訪問看護ステーション

理学療法士 長瀬 正幸 先生

定 員…30名 (定員を超えた場合は抽選)

※動きやすい服装

申 込…本人が、来館にて申し込み

11月30日 (木) まで

ワッワッさろん (毎月、第1木曜日)

人と話す機会が少ない方、
いっぱい、おしゃべりしましょう～♪

日 時：12月7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

▽▲▽ 事業報告 ▲▽▽

【10歳若返りダンス教室】

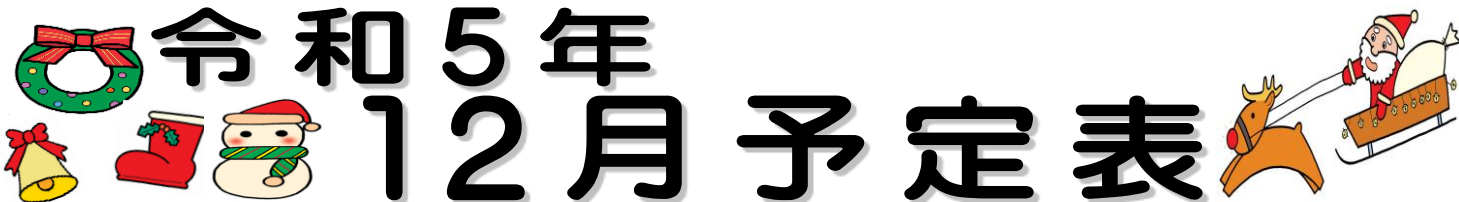


【荒川先生のたのしい健康体操】

瓜破会館より生中継・モニター開催をしました。



令和5年 12月 予定表



日	曜	午前	午後
1	金	民謡	詩吟 「お誕生祝い会」
2	土	卓球 いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンス
3	日	休館日	
4	月	卓球A	俳句 デイスコン練習会
5	火	フォークダンス 百歳体操AB	「脳いきいき トレーニング」 ポッチャ練習会
6	水	カラオケA 「ダンスリーダー 養成講座」①	社交ダンス 俳画
7	木	民踊 「デイスコン大会」 (平野区民ホールにて開催)	パッチワーク ワクワクさろん
8	金	歌体操 ひらりんウォーキング	「終活セミナー」
9	土	民踊	新舞踊
10	日	休館日	
11	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC デイスコン練習会
12	火	書道A 百歳体操AB	書道B 「ひらりん健康広場」
13	水	カラオケB 太極拳 「ダンスリーダー 養成講座」②	謡曲 写真 ふれあいサロン
14	木	「脳いきいき トレーニング」 3B体操	「干支(えと) ちぎり絵講座」 老ク役員理事会
15	金	民謡	詩吟 「音楽療法 の時間です。」

※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。

日	曜	午前	午後
16	土	おもちゃ病院 卓球	社交ダンス 新舞踊
17	日	休館日	
18	月	卓球A	デイスコン練習会
19	火	フォークダンス 百歳体操AB	ポッチャ練習会
20	水	カラオケA 3B体操	社交ダンス
21	木	民踊 「にこにこ教室」	パッチワーク ひらりんカフェ
22	金	歌体操	
23	土	民踊 川柳	新舞踊 「高齢者福祉 なんでも相談会」
24	日	休館日	
25	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC デイスコン練習会
26	火	書道A 百歳体操AB	書道B
27	水	カラオケB 太極拳	謡曲 ふれあいサロン
28	木		
29	金	休館日	
30	土	休館日	
31	日	休館日	