



4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



●●センターを利用するにあたってのお願い●●

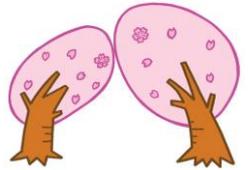
来館される際には、必ずマスクの着用・自宅での検温をお願いするとともに
37度以上の方は、お休みくださいますようお願いいたします。

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。

●○ひらりんに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。



ワクワクさろん

4月6日(木)OPEN!

おひとり暮らしの方の孤立防止や、人と話す機会が少ない方たちなどの認知症予防のために、だれでも気軽に立ち寄れる【おしゃべりできる居場所】をオープンします！！

日時：毎月、第1木曜日 午後1時30分～2時30分

※5月の開催日は、祝日と重なるため 5月25日(木)となります。

※コロナ感染拡大により、予告なしに中止となる場合があります。

場所：ひらりん(当センター)2階

対象：60歳以上の方ならどなたでも

参加費：無料

申込：不要



脳いきいきトレーニング

日時：①4月4日(火)

午後1時30分～3時

②4月20日(木)

午前10時～11時30分

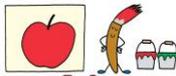
場所：ひらりん(当センター)1階

定員：各日、15名(先着順)

持ち物：筆記用具

申込：どちらかの日程を選び、本人より

電話または来館にて申し込み



ストレッチ&健康体操

日時：4月13日・27日

(どちらも木曜日)※全2回講座

午後1時30分～2時30分

場所：ひらりん(当センター)2階

定員：20名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：ヨガマットまたは、大きめの

バスタオル・動きやすい服装

申込：本人より来館にて申し込み

4月4日(火)まで





ひらりんカフェ

4月20日(木)OPEN!

“ちーむオレンジひらりん”というボランティアが運営する認知症カフェです。認知症の方・そのご家族の方に、楽しく「ホッ♪」とできる、そんなひと時を過ごしていただくための居場所として4月より「ひらりんカフェ」を開催します。

日時：毎月、第3木曜日 午後1時30分～2時45分

★時間内、出入り自由 お気軽にお越しください。

場所：ひらりん（当センター）2階

参加費：無料

※ご家族・ケアマネジャーの見学もOKです（専門職に相談も可能）

※コロナ感染拡大防止のため、現在飲食の提供は行っておりません。

※コロナ感染拡大により中止・日程変更になる場合がありますので確認ください。

※初めて来られる場合は、事前連絡をいただけますと助かります。



【行事報告】



2月8日（水）「森原先生のたのしい健康体操」ひらりとモニター中継で平野区社会福祉協議会を繋ぎ、2か所で開催しました。

参加された方からは「体を動かして、スッキリしたわ～」とのお声をいただきました。



2月24日（金）「アロマ入浴剤を作る講座」を開催しました。自分好みの香りの入浴剤が出来上がりました♪



園芸ボランティア募集！



センター敷地内の花壇のお手入れや春植え・秋植えを予定しております！！

ご興味のある方は、ひらりん事務所までお問い合わせください♪



わなげ練習会

日時：4月27日（木）

午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）1階

定員：自由参加（最大20名）

持ち物：タオル

申込：不要



ひらりんサポートボランティア募集！

ひらりんが主催する出前講座のお手伝いをしていただける方を募集します♪

（椅子や机の準備、受付対応など簡単なもの）

興味のある方は、電話または来館にて、申し込みのうえ説明会に参加ください。

説明会日時：4月21日（金）

午前10時～11時30分

対象：長吉・瓜破・喜連・平野・加美 各地域にお住まいの方で60歳以上の方

場所：ひらりん（当センター）



令和4年度 平野区老人福祉センター「同好会」一覧表

(資料4)

(令和5年 2月 末日 現在)

(順不同)

NO.	同好会名	募集	開催週	曜日	開催時間	会費等	携行品等
1	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・上履き
2	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・上履き
3	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・上履き
4	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・上履き
5	社交ダンス同好会	募集中	第1・3	水	午後1時～3時	無 料	動きやすい服装・上履き
6	詩吟同好会	募集中	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・上履き 流派: 関西詩吟同好会
7	写真同好会	募集中	偶数月第2 奇数月	水 水	午後1時～3時 撮影会	1回500円	撮影会・合評会・上履き
8	書道同好会A	募集中	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・上履き
9	書道同好会B	募集中	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・上履き
10	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
11	卓球同好会A	募集中	第1・3	土	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・上履き
12	卓球同好会B	×	第1・3	土	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・上履き
13	俳画同好会	募集中	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・上履き
14	俳句同好会	募集中	第1	月	午後1時～3時	月150円(6ヶ月ごとに徴収)	筆記用具・上履き
15	パッチワーク同好会	募集中	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・上履き
16	フォークダンス同好会	募集中	第1・3	火	午前10時～12時	毎回300円	動きやすい服装・上履き
17	民謡同好会	募集中	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・上履き
18	民踊同好会	×	第2・4	土	午前10時～12時	毎回250円	動きやすい服装・上履き
19	謡曲同好会	×	第2・4	水	午後1時～3時	無 料	筆記用具・上履き 流派: 観世流
20	いきいき百歳体操同好会A	募集中	第1・3	火	午前10時～各30分	無 料	動きやすい服装・上履き
21	いきいき百歳体操同好会B	募集中	第2・4	火	午前10時～各30分	無 料	動きやすい服装・上履き
22	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・上履き(運動靴) タオル・飲み物
23	川柳同好会	募集中	第3	金	午前10時～12時	月100円(教材費込み)	筆記用具・辞書・上履き
24	体スッキリ体操	募集中	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・上履き(運動靴)・長めの タオル・ヨガマット又は大きめのバスタオル ・飲み物
25	太極拳	募集中	第2・4	水	午前10時～11時30分	毎回250円	動きやすい服装・上履き(運動靴) タオル・飲み物

「同好会に参加されたい方は・・・」

- ・活動中に見学に来てください。入会する前に活動内容を見ましょう。
- ・【入会届】に記入してセンター事務へ提出しましょう。

令和5年 4月予定表



日	曜	午前	午後
1	土	いちよう学園 同窓会役員会 卓球同好会	社交ダンス同好会
2	日	休館日	
3	月	卓球同好会A	俳句同好会 デイスコン練習会
4	火	百歳体操同好会A	「脳いきいき トレーニング」
5	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会 俳画同好会
6	木	民踊同好会	パッチワーク同好会 ワクワクさろん
7	金	民謡同好会	詩吟同好会
8	土	民踊同好会	新舞踊同好会
9	日	休館日	
10	月	卓球同好会B 体スッキリ体操同好会	カラオケ同好会C デイスコン練習会
11	火	書道同好会A 百歳体操同好会B フォークダンス同好会	書道同好会B
12	水	カラオケ同好会B 太極拳同好会	謡曲同好会 写真同好会 ふれあいサロン
13	木		「ストレッチ& 健康体操」 老ク役員理事会
14	金	歌体操同好会 ひらりんウォーキング 定例会	
15	土	おもちゃ病院 卓球同好会	新舞踊同好会

日	曜	午前	午後
16	日	休館日	
17	月	卓球同好会A	デイスコン練習会
18	火	百歳体操同好会A	
19	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会
20	木	民踊同好会 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク同好会 ひらりんカフェ
21	金	民謡同好会 「講座サポート スタッフ説明会」	詩吟同好会
22	土	民踊同好会 川柳同好会	新舞踊同好会
23	日	休館日	
24	月	卓球同好会A 体スッキリ体操同好会	カラオケ同好会C デイスコン練習会
25	火	書道同好会A 百歳体操同好会B フォークダンス同好会	書道同好会B
26	水	カラオケ同好会B 太極拳同好会	謡曲同好会 ふれあいサロン
27	木	「にこにこ教室」	「ストレッチ& 健康体操」 「わなげ練習会」
28	金	歌体操同好会	
29	土	休館日	
30	日	休館日	
31	月		デイスコン練習会

※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。

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。