



4月号ひらりんメール

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。



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

【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。

男

の居場所

ひらりん 企画部

定年後のあなた、ぜひご参加ください！

部員大募集



楽しくいろんな計画をたててみよう！
やってみたいこと、なんでもOK！

いろんな企画をたてて、イベントを開催して、
あなたもみんなも楽しみましょう！！

たとえば…

- ・家族や友達との旅行
- ・近所で草野球チームを作る
- ・みんなでスポーツ観戦
- ・パワースポット巡りツアー
- ・ボーリング大会…etc、

日時：第1回 4月25日（木）午後1時30分～3時
簡単な企画のたて方講座、実際に企画してみよう！
第2回 5月 9日（木）午後1時30分～3時
企画を完成させよう！



場所：ひらりん（平野区老人福祉センター）

対象：市内在住 60歳以上の男性

定員：なし（おひとり参加大歓迎）何名でもOK

参加費：無料

持ち物：筆記用具・水分補給の飲み物・上履き（館内土足厳禁）

申込：電話または来館



脳いきいきトレーニング

日時：4月 2日（火）
午後1時30分～3時
4月11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
  
選んでいただき、本人が
電話または来館にて申し込み

荒川先生のたのしい

“認知症予防”体操

どなたでも楽しくできる体操です。
みんなで一緒に体を動かしましょう♪

日時：4月16日（火）
午後1時30分～3時
場所：ひらりん（当センター）2階「多目的室」
※モニター開催
講師：MYフィットネス道
荒川 夏江 先生

※動きやすい
服装

定員：35名 ※定員を超えた場合は抽選
持ち物：タオル（長めのもの）
申込：本人が電話または来館にて申し込み

4月9日（火）まで

音楽に合わせてたのしく イスに座って 体操をしましょう！

日時：4月12日（金）
午後1時30分～3時
場所：ひらりん（当センター）2階「多目的室」
講師：鍵田フィットネスサービス
鍵田 忠芳 先生
定員：35名 ※定員を超えた場合は抽選
持ち物：タオル ※動きやすい服装
申込：本人が電話または来館にて申し込み

3月30日（土）まで

＊ひらりんカフェ＊（毎月第3木曜日）

日時：4月18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（初めての方）

認知症の方・そのご家族の方が
一緒に楽しく過ごせる居場所です♪



【講座お申し込みの方へ】

4月号から定員を超えて抽選の場合、落選者のみご連絡させていただきます。

ひらりん百歳体操同好会が
「ちーむオレンジ」に
登録申請しました！！

ワクワクさろん（毎月、第1木曜

日）
日時：4月4日（木）【申込不要】
午後1時30分～2時30分
場所：お所どひらりんの方当と話す機会が皆くない方が、おしゃべりできる居場所です♪

メンバー大募集！！

「若返りダンス」しませんか？

日時：4月3日～ 毎週水曜日
① 午前10時～（定員あり）
② 午前11時～（定員あり）
場所：ひらりん（当センター）1階
内容：DVDを観ながら、準備体操・
口腔体操・ダンスをします。

※ご興味がありましたら、事務所まで
お問い合わせください。

心と身体をつなぐお爪 きらきら講座

お爪を切る・整える・磨く講座です☆

日時：4月26日（金）

午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）

2階 「多目的室」

講師：日本保健福祉ネイリスト協会平野校認定講師

福祉爪ケア普及協会 認定講師

本田 和美 先生

定員：30名 **※先着順**

費用：300円（当日支払い）

お釣りのないようご準備ください。

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



音楽療法の時間です。

「昔の音楽に乗せて♪クイズや手遊びをし
心と頭をリフレッシュしましょう!!」

日時：4月19日（金）

午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）

2階 「多目的室」

講師：龍味 功典 先生

定員：35名（定員を超えた場合は抽選）

申込：本人が、電話または来館にて

申し込み



4月8日（月）まで

モニター開催

○。。。●☆。。。事業報告。。。☆○。・。。。●



ひらりん



クレオ大阪南



【荒川先生ののたのしい健康体操 ひらりん⇄クレオ大阪南】

【お誕生お祝い会】

ひらりん「同好会」一覧表

（順不同）（令和6年2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

NO.	同好会名	募集
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	謡曲	募集中
18	百歳体操A・B	募集中
19	3B体操	募集中
20	川柳	募集中
21	体スッキリ体操	募集中
22	太極拳	募集中

※ 囲碁・将棋 解放しています!! 月～土曜日 午後12時30分～4時30分





令和6年 4月予定表



日	曜	午前	午後
1	月	卓球A	俳句 ディスコン
2	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
3	水	カラオケA 3B体操 若返りダンス	社交ダンス 俳画 ふれあいサロン
4	木	民踊	パッチワーク ワクワクさろん
5	金	民謡	詩吟
6	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンス
7	日	休館日	
8	月	体スッキリ体操 卓球B	カラオケC ディスコン
9	火	書道A 百歳体操AB	書道B
10	水	カラオケB 太極拳 若返りダンス	謡曲 写真 ポッチャ練習会 ふれあいサロン
11	木	「脳いきいき トレーニング」 「世話人会」	
12	金	歌体操 ひらりんウォーキング	「音楽に合わせてたのしく 体操をしましょう!!」
13	土	卓球B	新舞踊
14	日	休館日	
15	月	卓球A	ディスコン

日	曜	午前	午後
16	火	百歳体操AB フォークダンス	「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 (モニター開催)
17	水	カラオケA 3B体操 若返りダンス	社交ダンス ふれあいサロン
18	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ 老ク役員理事会
19	金	民謡	詩吟 「音楽療法の 時間です。」
20	土	おもちゃ病院 卓球C	太極拳 社交ダンス 新舞踊
21	日	休館日	
22	月	体スッキリ体操 卓球B	カラオケC ディスコン
23	火	書道A 百歳体操AB	書道B
24	水	カラオケB 太極拳 若返りダンス	謡曲 ふれあいサロン ポッチャ練習会
25	木	「にこにこ教室」	「ひらりん企画部」
26	金	歌体操	心と身体をつなぐお爪 「きらきら講座」 綿の会
27	土	川柳	新舞踊
28	日	休館日	
29	月	休館日	
30	火		

※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。