



ひらりんメール(11月号)

【ホームページ】



【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

★ 発行日は、毎月15日です ★

【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

15日が土日祝日の場合、その前日になります。【JR】加美駅 下車5分、新加美駅 下車6分

●ひらりん(当センター)は、大阪市内在住の60歳以上の方がご利用になれます●

○●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。

●○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。

(運動等、身体を動かす講座では、安全のためスリッパではない運動靴をご準備ください。)

また水分補給の飲み物もご持参ください。

今年もやるぞ!!

ひらりん

文化祭

11月14日(木)・15日(金)

午前10時~午後3時

どなたでもお越しください~い!!



2階 作品展示

いろいろな作品が見られますよ。

芸術作品に出合えるかも♡



2階 舞台発表

感動あり、笑いあり...
日頃の成果をご覧ください。



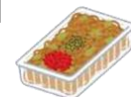
1階 喫茶コーナー

【OPEN】

午前10時45分~午後3時

【メニュー】

- ・焼きそば
- ・ぜんざい
- ・ホットコーヒー
- ・ホットティー



どれも一つ100円ですよ!

ひらりん de ボッチャ(第2・4水曜日)

日時：11月 8日(金)
(文化祭の関係で金曜日になっています)
11月27日(水)
午後1時～3時



ひらりん 若返りダンス(毎週水曜日)

★11時～の仲間募集中です～!

DVDを観ながら、ダンスします♪
ぜひ、見学にきてね!

【13日(水)は、文化祭準備のためお休み】



脳いきいきトレーニング

日時：11月 7日(木)
午前10時～11時30分
11月19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

選んでいただき電話または来館

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：11月28日(木)
午後1時30分～3時

場所：①ひらりん(当センター)2階

②コミュニティプラザ平野(平野区民センター)

(※モニター中継により開催)

講師：荒川 夏江 先生

定員：①ひらりん(抽選あり) …… 50名

②コミュニティプラザ平野…先着100名

持ち物：タオル(体操で使います)

上履き(ひらりんのみ)

申込：①か②の開催場所を選んで電話または来館

締切：11月20日(水)まで



ひらりんカフェ(毎月第3木曜日)



物忘れが気になる方、
家族さんの物忘れが気になる方、
専門職の方に相談したい方など…
みんなと楽しく交流しませんか!?

日時：11月21日(木)【申込不要】

午後1時30分～2時45分

場所：ひらりん(当センター)2階

お気軽にお越しください!!



ワクワクさろん(毎月、第1木曜日)

おひとり暮らしの方や人と話す機会が
少ない方がおしゃべりできる居場所です♪

日時：11月 7日(木)【申込不要】

午後1時30分～2時30分

場所：ひらりん(当センター)2階

お気軽にお立ち寄りください～!



足腰の筋力低下を防ぐ!!

元気アップ講座

「無理なく」「安全に」をテーマに効果的な実技あります♪

日時：11月29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：平野東 図書館前病院

リハビリテーション科

定員：先着50名

持ち物：筆記用具

申込：電話または来館



【講座申込について】

★本人が直接、電話または来館にて
お申込みください。

★先着順以外で定員を超える応募があれば
抽選になります。抽選結果は、落選者のみ
電話にてご連絡をさせていただきます。

第2回 ひらりん 懐メロコンサート

11月15日(金)

PM1:30~3:00

要申込 先着120名



一緒に歌って、楽しもう!!



笑いヨガ



笑って心も体も元気に!!

簡単な動きと共に、目と目を合わせ

笑顔が生まれ、笑いが伝染!!

誰でも楽しくできる健康体操です~♪

日時: 11月26日(火)

午後1時30分~3時

場所: ひらりん(当センター) 2階

講師: 大阪市生涯学習インストラクター

笑いヨガ講師 岡本 笑美子 先生

定員: 50名(抽選あり)

申込: 電話または来館

締切: 11月16日(土)まで

動きやすい服装



☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ 事業報告 ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆...三



👉9月6日(金)「今日からできる認知症予防」
脳の若さを保つ秘訣を学びました~

「歌って・踊って・笑ってエクササイズ」👉

50名の方にご参加いただきました!!

「オリーブ交流講座」👉

NPO 法人オリーブさんによるハンドメイド講座。ペーパークイリングで飾るマルチボードを作りました。

ひらりん「同好会」一覧表(順不同) (令和6年9月末現在)

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	募集中
10	卓球C	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	入会待ち
17	謡曲	募集中
18	百歳体操A・B	募集中
19	3B体操	入会待ち
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 11月 予定表

日	曜	午前	午後
1	金	民謡 卓球A	詩吟
2	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンス 新舞踊
3	日	休館日	
4	月	休館日	
5	火	百歳体操AB フォークダンス	
6	水	3B体操 カラオケA ひらりん若返りダンス	俳画 社交ダンス ふれあいサロン
7	木	「脳いきいき トレーニング」 民踊	パッチワーク ワクワクさろん
8	金	歌体操	ひらりんdeポッチャ
9	土		社交ダンス 新舞踊
10	日	休館日	
11	月	太極拳 卓球B 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン 謡曲
12	火	百歳体操AB 書道A	書道B
13	水	ひらりん「文化祭」準備	
14	木	ひらりん「文化祭」 午前10時～午後3時	
15	金	ひらりん「文化祭」 午前10時～午後3時	

日	曜	午前	午後
16	土	おもちゃ病院 卓球C	社交ダンス
17	日	休館日	
18	月	卓球A 体スッキリ体操	ディスコン
19	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
20	水	カラオケA 3B体操 ひらりん若返りダンス	社交ダンス ふれあいサロン
21	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ 老ク役員理事会
22	金	歌体操	詩吟 綿の会
23	土	休館日	
24	日	休館日	
25	月	太極拳 卓球B 体スッキリ体操	ディスコン
26	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「笑いヨガ」
27	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	ふれあいサロン 謡曲 ひらりんdeポッチャ
28	木	「ここにこ教室」	「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」
29	金	民謡	「元気アップ講座」
30	土	卓球C 川柳	卓球B 新舞踊 太極拳

※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。