



1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



○●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○●

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。



終活セミナー

『遺言、エンディングノート』の書き方を学びませんか？

日時：1月13日(金) 午後1時30分～3時

場所：①ひらりん(当センター) 2階

②モニター中継により開催

平野区社会福祉協議会(にこにこセンター) 3階

講師：りそな銀行 折戸 一敬 氏

定員：各20名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：筆記用具

申込：どちらかの場所をお選びいただき、本人より電話または来館にてお申し込み
1月4日(水)まで



12月・1月お誕生お祝い会

日時：1月27日(金) 先着25名

★誕生者【記念撮影】午後1時～

★お祝い会 午後1時30分～

※お祝い会は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：八房流南京玉すだれ

師範 八房 香瑛 氏

申込：本人より電話または来館にて
お申し込み



荒川先生のたのしい健康体操

日時：1月26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：荒川 夏江 氏

定員：20名(定員を超えた場合は抽選)

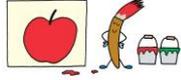
持ち物：動きやすい服装・長めのタオル

申込：本人より来館にてお申し込み
1月6日(金)まで



脳いきいきトレーニング

日時：①1月12日（木）
午前10時～11時30分
②1月31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し込み



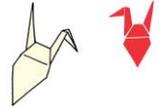
音楽療法の時間です。

日時：①1月20日（金）
午前10時～11時30分
②1月24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：龍味 功典 氏
定員：各日20名（定員を超えた場合は抽選）
持ち物：筆記用具
申込：どちらかの日程をお選びいただき、
本人より来館にてお申し込み
1月4日（水）まで



作品展を3月に開催します！

同好会としてだけでなく、個人での参加もOKです。ものづくりが好きな方は、どうぞご参加ください。詳細は、ひらりんメール3月号に掲載予定です。
お楽しみにお待ちください♪



【行事報告】

★11月11日（金）「花あそび教室」にて
可愛いクリスマスツリーを作りました♪



★11月29日（火）「健康づくり講演会」
～今日からできる認知症予防～
森ノ宮医療大学の松下先生に認知症予防
について教えていただきました。



【会員募集】

★民謡同好会

三味線の生演奏で練習しています。
一度教室をのぞいて見て下さい♪♪
お待ちしております。



★川柳同好会

5, 7, 5の文字数で自分の気持ちを
読んでみませんか？
頭の体操になります！



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)

(順不同)

(令和4年12月 1日 現在)

NO.	同好会名	募集	開催週	曜日	開催時間	会費等	携行品等
1	囲碁同好会	—	随時	随時	午後1時～4時	無 料	完全予約制
2	将棋同好会	—	随時	随時	午後1時～4時	無 料	完全予約制
3	歌体操同好会	X	第2・4	金	午前10時～12時	無 料	動きやすい服装・上履き
4	カラオケ同好会A	募集中	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
5	カラオケ同好会B	X	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
6	カラオケ同好会C	募集中	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
7	社交ダンス同好会	X	第1・3	水	午後1時～3時	無 料	動きやすい服装・上履き
8	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
9	写真同好会	募集中	偶数月第2	水	午後1時～3時	1回500円	撮影会・合評会・上履き
			奇数月	撮影会			
10	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
11	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
12	新舞踊同好会	募集中	第2・4	土	午後1時～3時	無 料	動きやすい服装
13	卓球同好会A	募集中	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・上履き
14	卓球同好会B	X	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・上履き
15	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
16	俳句同好会	募集中	第1・3	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
17	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
18	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
19	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
20	民踊同好会	X	第1・3	木	午前10時～12時	毎回250円	動きやすい服装・上履き
21	謡曲同好会	X	第2・4	水		無 料	筆記用具・上履き 流派:観世流
22	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
	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
23	3B体操同好会	X	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
	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
	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 1月予定表



日	曜	午前	午後
1	日	休館日	
2	月	休館日	
3	火	休館日	
4	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
5	木	民踊同好会	パッチワーク同好会
6	金	民謡同好会	詩吟同好会
7	土	いちよう学園 同窓会役員会	
8	日	休館日	
9	月	休館日	
10	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
11	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
12	木	「脳いきいき トレーニング」	
13	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 「終活セミナー」
14	土	卓球同好会B	新舞踊同好会
15	日	休館日	

日	曜	午前	午後
16	月	卓球同好会A 体スッキリ体操同好会	俳句同好会 ディスコン練習会
17	火	百歳体操同好会A フォークダンス同好会	老ク役員理事会
18	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会
19	木	民踊同好会	パッチワーク同好会
20	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
21	土	おもちゃ病院	
22	日	休館日	
23	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
24	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 「音楽療法の 時間です。」
25	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
26	木	「にこにこ教室」	「荒川先生の たのしい健康体操」
27	金	歌体操同好会	ボランティア 「お誕生お祝い会」
28	土		新舞踊同好会
29	日	休館日	
30	月	卓球同好会A	カラオケ同好会C ディスコン練習会
31	火	百歳体操同好会A	「脳いきいき トレーニング」

※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。