



3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。



荒川先生のたのしい健康体操

日時：3月23日(木)

午前10時～11時30分

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

※①、②のどちらかをお選びください。

講師：荒川 夏江 氏

定員：①ひらりん 20名

②平野区社会福祉協議会 12名

(どちらも定員を超えた場合は抽選)

申込：本人より電話または来館にて申し込み

2月1日(水)～3月3日(金)まで



歩こう会(大阪城公園梅林散策)

日程：3月10日(金)※雨天中止

集合：①ひらりん(当センター)午前9時

②大阪城公園駅改札口 午前10時

※①、②のどちらかをお選びください。

定員：20名(先着順)

行程：ひらりん(9時集合) → JR加美駅 →

天王寺駅(乗換) → JR大阪城公園駅(10時) →

大阪城公園梅林到着 → 自由散策 → 集合 →

点呼後解散(11時30分)

※動きやすい服装、靴でお越しください。

申込：本人より電話または来館にて

申し込み



ひらりんサポートボランティア募集中！！

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、募集します♪

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：3月3日(金)

午後1時30分～3時

対象：長吉・瓜破・喜連・平野・加美
各地域にお住まいの方

場所：ひらりん(当センター)



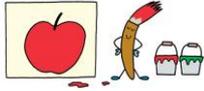
脳いきいきトレーニング

日時：①3月9日（木）
午前10時～11時30分
②3月28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、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

2・3月お誕生お祝い会

日時：3月24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：モンアンジュバレエスタジオの皆さん

申込：本人より電話または来館にて
申し込み



音楽療法の時間です。



日時：3月17日（金）
午前10時～11時30分

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：龍味 功典 氏

定員：20名（定員を超えた場合は抽選）

申込：本人より来館にて申し込み
3月3日（金）まで

簡単にできる整理収納ボックスを作ろう！

日時：3月7日（火）
午後1時30分～2時30分

場所：ひらりん（当センター）1階

講師：ひらりん職員

定員：15名（先着順）

申込：本人より電話または来館にて申し込み
3月2日（木）まで



「作品展示」一般作品の募集について

同好会以外の一般の方の作品を募集します。ご希望の方は、お申し込みください。

展示期間：3月15日（水）～17日（金） ※最終日は午前中のみ
〈午前の部〉10時～12時 〈午後の部〉1時～3時

展示場所：ひらりん（当センター）1階「デイルーム」

募集内容：絵画・版画・書道・陶芸・工作物等 ※おひとり1点のみ

定員：15名（先着順）

申込：本人より電話または来館にて申し込み

持込日：3月14日（火）午前10時～午後3時



【行事報告】



1月13日（金）「終活セミナー」を開催しました。
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つの会場で行いました。
参加された皆さんは、「とても勉強になった」と喜んで
いました。



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5年 1月 末日 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	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	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			
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	募集中	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	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
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	募集中	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:親世流
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 3月予定表



日	曜	午前	午後
1	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
2	木	民踊同好会	パッチワーク同好会
3	金	民謡同好会	詩吟同好会 「講座サポート スタッフ説明会」
4	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
5	日	休館日	
6	月	卓球同好会A	俳句同好会 ディスコン練習会
7	火	フォークダンス同好会 百歳体操同好会A	「簡単にできる整理収納 ボックスを作ろう！」
8	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
9	木	「脳いきいき トレーニング」	
10	金	歌体操同好会 「歩こう会 大阪城梅林散策」	ボランティア
11	土	民踊同好会	新舞踊同好会
12	日	休館日	
13	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
14	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 老ク役員理事会
15	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会
		作品展示 1階「ディルーム」 午前10時～12時・午後1時～3時	

※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	木	民踊同好会	パッチワーク同好会
		作品展示 1階「ディルーム」 午前10時～12時・午後1時～3時	
17	金	民謡同好会 「音楽療法の 時間です。」	詩吟同好会
		作品展示 1階「ディルーム」 午前10時～12時	
18	土	おもちゃ病院 卓球同好会	新舞踊同好会
19	日	休館日	
20	月	卓球同好会A	ディスコン練習会
21	火	休館日	
22	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
23	木	「にこにこ教室」 「荒川先生の たのしい健康体操」	
24	金	歌体操同好会	ボランティア 「お誕生お祝い会」
25	土	民踊同好会 川柳同好会	新舞踊同好会 いちよう学園総会
26	日	休館日	
27	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
28	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 「脳いきいき トレーニング」
29	水		
30	木		
31	金		

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。