

## 4月号センターだより

各イベントにつきましては、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。  
新型コロナウイルス感染防止の為、中止・延期となる場合があります。

### 【令和3年度 利用証の更新がはじまります】

4月1日より、「利用証の更新」を順次行います。

来館時に利用証を提出していただきますようお願いいたします。

また他区にお住まいの方も、当区で利用証が発行できます。

詳しくはセンター事務所にご相談ください。

センター利用時には、「利用証」の提示が必要です。

※初めて利用される方は、住所が確認できるもの(保険証など)を  
お持ちのうえ、センター事務所にお越しください

NO			
利用証			
氏名			
平野区老人福祉センター			
更	年	年	年
新	歳	歳	歳

### 【講座のお申し込みについて】

- ・お申し込みの際は、ご本人がセンター事務所まで電話または来館のうえ  
お申し込みください。その他ご不明な点などについては、センター事務所まで  
お問い合わせください。

### 【センターだより設置場所】

平野区役所、北部サービスセンター、  
平野区社会福祉協議会、老人憩の家 22地域、  
平野区民センター・区民ホール、  
平野スポーツセンター、平野図書館、  
クラフトパーク、クレオ大阪南、他




※チラシ設置場所:老人福祉センターのみとなります。



無料


## 森原先生の たのしい健康体操

- ・日 時：4月5日（月）・12日（月）  
午前10時～11時
- ・場 所：平野区民ホール  
（平野南1-2-7）
- ・講 師：MYフィットネス道  
代表 森原 優次 氏 
- ・定 員：老人クラブ 60名（先着順）  
（各地区女性部長さんへお申し込み）  
老人センター 30名（先着順）  
（老人福祉センターまで電話、  
又は来館にてお申し込み）
- ・持ち物：長めのタオル
- ・申 込：どちらかの日程をお選び頂き  
3月25日（木）まで

## ★連続講座★ 体スツキリ体操

無料


体をほぐしながらストレッチをします！！

- ・日 時：4月9日（金）・23日（金）  
午後1時30分～2時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講 師：和田 城二 氏 
- ・定 員：20名  
※定員を超えた場合は抽選
- ・持ち物：上履き、水分補給の飲み物  
長めのタオル・ヨガマット  
又はバスタオルか座布団  
（床に座りマッサージをする為）
- ・申 込：3月31日（水）まで  
※（電話不可）

無料

## 操体法講座

ヒモを使って、体の歪みや痛みを  
緩和する体操です♪


- ・日 時：4月14日（水）  
午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講 師：大阪市・大東市   
生涯学習インストラクター  
細川 雅美 氏
- ・定 員：20名  
※定員を超えた場合は抽選
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
タオル・5本指ソックス
- ・申 込：4月6日（火）まで

※（電話不可）

無料

## かなえる健康広場

楽しく脳トレ体操をしましょう！

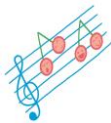
- ・日 時：4月14日（水）  
午後2時～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講 師：かなえるリハビリ   
訪問看護ステーション  
サテライト平野  
理学療法士 高橋 宏 氏
- ・定 員：20名  
※定員を超えた場合は抽選
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
タオル
- ・申 込：4月5日（月）まで

※（電話不可）

## 音楽療法の時間です。無料

手遊びや体操をし、リフレッシュしましょう♪

- ・日 時：4月16日（金）  
午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講 師：たつみ音楽療法事務所  
音楽療法士 龍味 功典 氏
- ・定 員：20名  
※定員を超えた場合は抽選
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
タオル
- ・申 込：4月6日（火）まで



※(電話不可)

## 健康リズム体操 無料

リズムに合わせて、みんなで楽しく  
全身を動かしましょう！！

- ・日 時：4月22日（木）  
午後2時～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講 師：リズム体操研究会
- ・定 員：20名  
※定員を超えた場合は抽選
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
タオル
- ・申 込：4月8日（木）まで



※(電話不可)

無料

## 脳いきいきトレーニング

数独・脳活クイズ・おとなのぬりえ等

- ・日 時：4月 8日（木）  
午前10時～11時30分  
4月27日（火）  
午後1時30分～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
1階「ダイルーム」
- ・定 員：各10名（先着順）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
筆記用具
- ・申 込：3月11日（木）～



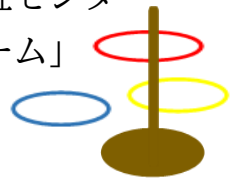
お好きな日程を選んでください ※(電話可)

無料

## わなげ練習会

【自由参加になります】

- ・日 時：4月1日（木）・8日（木）  
午後1時30分～3時  
※7月まで毎月開催予定！！
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
1階「ダイルーム」
- ・定 員：最大20名  
※先着順
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
タオル
- ・申込不要（当日、お越しください）



## 同好会世話人連絡会(利用者連絡会)の開催

- ・日 時：4月30日（金） ・午前の部：10時～ ・午後の部：1時30分～  
新型コロナウイルス感染症対策の為、2部制となります。  
各同好会の時間帯については、同好会出席簿にてお知らせします。
- ・場 所：当センター 2階「多目的室」 ・内 容：「今年度の事業及び意見交換」

# 令和3年 4月予定表



日	曜	午前	午後
1	木		パッチワーク同好会 わなげ練習会
2	金		歌体操同好会
3	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	
4	日	休館日	
5	月	「森原先生の たのしい健康体操」	俳句同好会 ディスコン練習会
6	火	園芸同好会 いきいき百歳体操同好会A フォークダンス同好会	
7	水		ふれあいサロン 俳画同好会 社交ダンス同好会
8	木	ゆかりの会世話人会 民踊同好会 「脳いきいき トレーニング」	わなげ練習会
9	金	歌体操同好会	ボランティア 体スッキリ体操①
10	土		
11	日	休館日	
12	月	「森原先生の たのしい健康体操」	ディスコン練習会
13	火	書道同好会A いきいき百歳体操同好会B	書道同好会B
14	水	操体法講座	ふれあいサロン 写真同好会 かなえる健康広場
15	木		老ク役員理事会 パッチワーク同好会 ゆかりの会

日	曜	午前	午後
16	金	川柳同好会 「音楽療法の 時間です。」	
17	土	おもちゃ病院	
18	日	休館日	
19	月		俳句同好会 ディスコン練習会
20	火	園芸同好会 いきいき百歳体操同好会A フォークダンス同好会	
21	水	3B体操同好会	ふれあいサロン 社交ダンス同好会
22	木	絵手紙同好会 民踊同好会	健康リズム体操
23	金	歌体操同好会	ボランティア 体スッキリ体操②
24	土		
25	日	休館日	
26	月		ディスコン練習会
27	火	書道同好会A いきいき百歳体操同好会B	書道同好会B 「脳いきいき トレーニング」
28	水	3B体操同好会	ふれあいサロン 社交ダンス同好会
29	木	休館日	
30	金	同好会世話人会 (午前10時～、午後1時30分～)	

※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。