



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 【ホームページ】



11月号ひらりんメール

●センターだより配架場所●

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 23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、地域包括支援センター

◆講座のお申し込みについて◆

※ 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。自宅での検温で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。

※ 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。

無料

子供と高齢者の初心者将棋講座

- ・日 時：11月5日(土)・12日(土) 午後2時～3時30分 ※全2回講座
- ・場 所：ひらりん(平野区老人福祉センター) 1階「デイルーム」
- ・講 師：大阪市生涯学習インストラクター
日本将棋連盟 五段 渡辺 良一 氏
- ・対 象：市内在住60歳以上の方、または小学4年生以上
- ・定 員：初心者で60歳以上の方、10名(先着順)
初心者で小学4年生以上のお子様、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：10月31日(月)まで(電話可)



無料

令和4年度 大阪市認知症サポーター

ステップアップ研修

- ・日 時：11月10日(木) 午後1時～5時
- ・場 所：ひらりん(平野区老人福祉センター) 2階「多目的室」
- ・対 象：※①②とも満たしている方
- ① 市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者
- ② ちーむオレンジサポーターとして活動の意思がある方
- ・定 員：20名 (先着順)
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・筆記用具
- ・申 込：11月2日(水)まで(電話可)
- ・主 催：平野区老人福祉センター
平野区キャラバン・メイト連絡会
(協力)長吉地域包括支援センター



無料

森原先生のたのしい健康体操

- ・日 時：11月7日(月)・28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
ひらりん(平野区老人福祉センター) 30名(先着順)
- ※電話、又は来館でのお申し込み
- ・持ち物：水分補給の飲み物・タオル・筆記用具・
動きやすい服装
- ・申 込：どちらかの日程をお選びいただき、
11月2日(水)まで
※事前予約の方のみ参加いただけます。



無料

10月・11月 誕生お祝い会

・日 時：11月22日（火）先着25名

★誕生者【記念撮影】午後1時～

当センター 2階「レクホール」

★お祝いコンサート 午後1時30分～

当センター 2階「多目的室」

※お祝いコンサートは、
お誕生者の方が優先となります。



・出演者：大阪市生涯学習インストラクター

増田 安里 氏

季節の歌や昔懐かしい歌で心身共に
リフレッシュし、「音」を楽しむことで
日々の生活の活性化にもつながります♪
みんなで楽しい時間を過ごしましょう！



・申 込：10月13日（木）～（電話可）

無料

自然観察会

健康のつどい

草花にまつわるお話を聞きながら
楽しくお散歩しませんか？

・日 時：11月1日（火）※小雨決行

午後1時30分～2時30分

・場 所：大阪市立長居植物園

【現地集合・現地解散】

集合場所：長居植物園入口



・講 師：認定NPO法人

シニア自然大学校認定講師

・対 象：市内在住60歳以上の方

・定 員：20名（先着順）

・持ち物：水分補給の飲み物・筆記用具・
必要に応じてカメラなど

※市内在住65歳以上の方は、証明書の提示で無料。

※65歳未満の方は、入園料200円かかります

・申 込：10月26日（水）まで（電話可）

参加費
あり

花あそび教室

枯れない花材を使って♪

可愛いクリスマスツリーを作ってみませんか？

・日 時：11月11日（金）

午後1時30分～3時

・場 所：ひらりん（平野区老人福祉センター）

2階「講習室」

・講 師：大阪市生涯学習インストラクター

芳村 啓子 氏

・定 員：20名（先着順）

・費 用：500円（お申込み時お支払いください）

※キャンセルは10月31日（月）までにご連絡
ください。※10月31日（月）以降のキャン
セルは材料買取となります。

・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・

持ち帰り用袋

・申 込：10月31日（月）まで（電話不可）



無料

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・11月18日（金）

午前10時～11時30分

・場 所：ひらりん（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・筆記用具

・申 込：11月4日（金）まで（電話不可）

無料

ディスクン講座

赤と青の2チームに分かれて、1チーム
6枚のディスクを投げ、どちらがポイント
に近づいているか競う簡単なゲームです。

【競技のルールも簡単で誰でもすぐに楽しめます】

・日時：11月4日・18日・25日

(すべて金曜日) ※全3回講座

午後1時30分～3時

・場所：ひらりん(平野区老人福祉センター)

2階「レクホール」

・講師：大阪府ディスクン協会

奥田 トヨ子 氏 他

・定員：24名(先着順)



※はじめての方を優先します。

・申込：10月27日(木)まで(電話可)

無料

ディスクン大会

・日時：12月1日(木)

午前10時～正午

・場所：平野区民ホール

(平野南1-2-7)



・定員：60名(先着順)

老人クラブ 40名

ひらりん(平野区老人福祉センター) 20名



・競技方法：1チーム6人以内

※1人でも申し込んでいただけます。

※組合せは主催者で決定します。

※第5位まで表彰し、副賞を贈呈します。

・申込：11月9日(水)まで(電話可)

無料

荒川先生のたのしい健康体操

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24日(木)

午後1時30分～3時

・場所：ひらりん(平野区老人福祉センター)

2階「多目的室」

・講師：MYフィットネス道

荒川 夏江 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・動きやすい服装

・申込：11月4日(金)まで(電話不可)

無料

健康づくり講演会

「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ょう!

・日時：11月29日(火)

午後1時30分～3時

・場所：平野区民ホール(平野南1-2-7)

・講師：森ノ宮医療大学

総合リハビリテーション学部

作業療法学科

教授 医学博士 松下 太 氏



・対象：市内在住60歳以上の方

・定員：100名(先着順)

老人クラブ 60名

ひらりん(平野区老人福祉センター) 40名

・持ち物：水分補給の飲み物

・申込：10月13日(木)～(電話可)



令和4年



11月予定表



日	曜	午前	午後
1	火	園芸ボランティア 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	「自然観察会」 (長居植物園)
2	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	俳画同好会 社交ダンス同好会
3	木	休館日	
4	金	民謡同好会	詩吟同好会 「ディスコン講座①」
5	土		「初心者のための 将棋講座①」
6	日	休館日	
7	月	「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホールで開催) 卓球同好会A	俳句同好会 ディスコン練習会
8	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B
9	水	太極拳同好会 カラオケ同好会B	ふれあいサロン 写真同好会 謡曲同好会
10	木	民踊同好会	「ステップ アップ講座」
11	金	歌体操同好会	ボランティア 「花あそび教室」
12	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	新舞踊同好会 「初心者のための 将棋講座②」
13	日	休館日	
14	月	体スッキリ体操同好会 卓球同好会B	ディスコン練習会 カラオケ同好会C
15	火	園芸ボランティア 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	

日	曜	午前	午後
16	水	3B体操同好会 カラオケ同好会A	社交ダンス同好会
17	木	民踊同好会	パッチワーク同好会 老ク役員理事会
18	金	川柳同好会 民謡同好会 「音楽療法の 時間です。」	詩吟同好会 「ディスコン講座②」
19	土	おもちゃ病院	
20	日	休館日	
21	月	卓球同好会A	ディスコン練習会
22	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 「お誕生日お祝い コンサート」
23	水	休館日	
24	木	絵手紙同好会 「にこにこ教室」	「荒川先生の たのしい健康体操」
25	金	歌体操同好会	ボランティア 「ディスコン講座③」
26	土		新舞踊同好会
27	日	休館日	
28	月	体スッキリ体操同好会 卓球同好会B 「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホールで開催)	ディスコン練習会 カラオケ同好会C
29	火		「健康づくり講演会」 (区民ホールで開催)
30	水	太極拳同好会	カラオケ同好会B ふれあいサロン

※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。