



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

11月号センターだより



●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、5地域包括支援センター（加美・平野、喜連、瓜破、長吉）

◆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。
- ※ 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。

★ホームページ★



無料

健康づくり講演会

笑いと笑顔で健康ライフ

～ 笑顔で心と体の若返り ～

・日 時：11月30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：笑顔の時間 表情筋セラピスト

スマイルアドバイザー 上田 真弓 氏

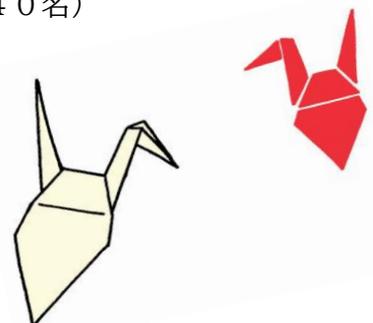
・対 象：市内在住の60歳以上の方

・定 員：先着100名（老人クラブ60名・老人センター40名）

・持 ち 物：水分補給の飲み物

・申 込：10月14日（木）～（電話可）

定員となり次第、終了とさせていただきます。



無料

森原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1日・8日・29日（すべて月曜日） 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
- ・対 象：市内在住の60歳以上の方
- ・定 員：各日、先着90名 ※定員となり次第、終了とさせていただきます
- ・持 ち 物：水分補給の飲み物・長めのタオル・筆記用具・動きやすい服装
- ・申 込：老人クラブ 各日、先着60名

各地区女性部長さんへ直接お申し込みください。

老人センター 各日、先着30名

いずれかの日程を選んでいただき、老人福祉センターへ電話

又は来館にてお申し込みください。 10月26日（火）まで



無料

ストレッチヨガ講座

体の硬い人でも出来る簡単ヨガです♪

- ・日 時：11月2日・9日・16日
（すべて火曜日）全3回コース
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：大阪市生涯学習インストラクター
浅居 千里 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・動きやすい服装
- ・申 込：10月26日（火）まで
（電話不可）



無料

10月・11月 誕生お祝い会

・日 時：11月25日（木）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：「手話サークル ^{かじつ} 花実」

言葉以外にも想いや気持ちを伝えられる、
コミュニケーションの一つとして手話の
魅力を感じてみませんか？♪



・申 込：10月14日（木）～（電話可）

無料

ディスコン体験講座

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、どなたでもすぐに楽しめます♪

- ・日 時：11月12日・19日・26日（すべて金曜日）※全3回コース
各日：午後1時30分～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「レクホール」
- ・講 師：大阪府ディスコン協会 黒田 幸子 先生 他
- ・定 員：24名（先着順）※初めての方を優先とします。
- ・持 ち 物：上履き・水分補給の飲み物・タオル・動きやすい服装
- ・申 込：11月2日（火）まで（電話可）



保険代
30円

歩こう会

大阪天王寺公園エントランス「てんしば」「天王寺動物園」を散策しませんか？

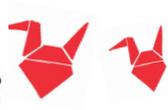
- ・日 時：11月18日（木曜日） ※雨天中止
午前9時30分～11時30分
- ・集合場所：JR天王寺駅中央改札集合
- ・開催場所：てんしば・天王寺動物園
- ・対 象：市内在住の60歳以上の方
- ・定 員：先着20名（ゆかりの会【会員】 10名・老人センター 10名）
- ・費 用：30円（保険代）お申し込み時に、お支払いください。
※11月15日（月）以降の返金はできません。
- ・持 ち 物：水分補給の飲み物・動きやすい服装、靴でお越しく下さい
- ・申 込：11月6日（土）まで（電話不可）



※定員となり次第、終了とさせていただきます



令和3年



11月予定表



日	曜	午前	午後
1	月	「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
2	火	園芸同好会 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	「ストレッチ ヨガ講座①」
3	水	休館日	
4	木	「ウォーキング リーダー養成講座①」	パッチワーク同好会
5	金		
6	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	
7	日	休館日	
8	月	「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
9	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 「ストレッチ ヨガ講座②」
10	水		ふれあいサロン 写真同好会 俳画同好会 社交ダンス同好会
11	木	ゆかりの会世話人会 「ウォーキング リーダー養成講座②」	老ク役員理事会
12	金	歌体操同好会	ボランティア 「ディスコン講座①」
13	土		新舞踊同好会
14	日	休館日	
15	月		俳句同好会 ディスコン練習会

日	曜	午前	午後
16	火	園芸同好会 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	「ストレッチ ヨガ講座③」
17	水	3B体操同好会	ふれあいサロン 社交ダンス同好会
18	木	民踊同好会 「歩こう会」	パッチワーク同好会
19	金	川柳同好会	「ディスコン講座②」
20	土	おもちゃ病院	
21	日	休館日	
22	月		ディスコン練習会
23	火	休館日	
24	水		ふれあいサロン 社交ダンス同好会
25	木	絵手紙同好会 民踊同好会	「お誕生お祝い コンサート」
26	金	歌体操同好会	ボランティア 「ディスコン講座③」
27	土		新舞踊同好会
28	日	休館日	
29	月	「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
30	火	百歳体操同好会B	「健康づくり講演会」

※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。