



# 5月号ひらりんメール

ひらりん(平野区老人福祉センター)

毎月、第2木曜日に発行中!!

【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：5月30日(火)

午前10時～11時30分

場所：①ひらりん(当センター)2階

②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

5月11日(木)まで

### はじめてのエアロビクス

日時：5月16日・23日(どちらも火曜日)

※全2回講座

午後1時30分～3時

場所：ひらりん(当センター)2階

講師：鍵田 忠芳 氏

定員：20名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：上履き(室内シューズ)・汗ふきタオル

ヨガマットまたはバスタオル(床に

座ってストレッチする為)

申込：本人より来館にて申し込み

5月1日(月)まで



### 交通安全イベント

日時：5月19日(金)

午後1時30分～3時

場所：ひらりん(当センター)2階

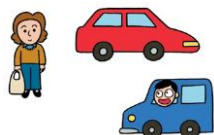
講師：大阪府交通安全協会 安全課

定員：20名(先着順)

持ち物：筆記用具

申込：本人より電話または

来館にて申し込み



### 脳いきいきトレーニング

日時：①5月2日(火)

午後1時30分～3時

②5月18日(木)

午前10時～11時30分

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



## わなげ練習会

日 時：5月25日（木）  
午後1時30分～3時  
場 所：ひらりん（当センター）1階  
定 員：自由参加（最大20名）  
持ち物：タオル  
申 込：不要



## ひらりんカフェ

“ちーむオレンジひらりん”というボランティアグループが運営する認知症カフェです。認知症の方・そのご家族の方に、楽しく「ホッ♪」とできる、そんなひと時を過ごしていただくための居場所として「ひらりんカフェ」を開催します。

日 時：毎月、第3木曜日  
午後1時30分～2時45分



★時間内、出入り自由 お気軽にお越しください。

場 所：ひらりん（当センター）2階

参加費：無料

※ご家族・ケアマネジャーの見学もOKです  
（専門職に相談も可能）

※コロナ感染拡大防止のため、現在飲食の提供は  
行っておりません。

※コロナ感染拡大により中止・日程変更になる場合  
がありますので確認ください。

※初めて来られる場合は、事前連絡をいただけると  
助かります。

🌸5月の開催日は18日（木）です🌸

## おしらせ

### ひらりんの利用書がかわりました！

男性は緑色・女性はピンク色でしたが、今年度から全員「黄色」になりました。  
ひらりんをご利用の際は、利用証の提示が  
必要です。

更新がお済みでない方・お持ちでない方は  
スタッフまでお声がけください。

## ワクワクサロン



おひとり暮らしの方の孤立防止や、人とお話し  
する機会が少ない方たちなどの認知症予防の  
ために、だれでも気軽に立ち寄れる【おしゃべり  
できる居場所】をオープンします！！

日 時：毎月、第1木曜日  
午後1時30分～2時30分  
※コロナ感染拡大により、予告なしに  
中止となる場合があります。

場 所：ひらりん（当センター）2階

対 象：60歳以上の方ならどなたでも

参加費：無料

申 込：不要

🌸5月の開催日は25日（木）です🌸  
（祝日と重なるため）

ご参加お待ち  
しています♪



## 【行事報告】



3月10日（金）「歩こう会 大阪城公園梅林散策」を  
開催しました。いい天気にも恵まれ、  
赤、白、ピンクのきれいな梅の花を見ながら、  
楽しい時間を過ごしました。



# 令和5年度 平野区老人福祉センター「同好会」一覧表

(資料4)

(令和5年 3月 末日 現在)

(順不同)

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	募集中	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・土	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	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
12	卓球同好会B	募集中	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
13	卓球同好会(土曜日)	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
14	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
15	俳句同好会	募集中	第1	月	午後1時～3時	月100円(6ヶ月ごとに徴収)	筆記用具・上履き
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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: 観世流
21	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
22	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	×	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
24	川柳同好会	募集中	第3	土	午前10時～12時	月100円(教材費込み)	筆記用具・辞書・上履き
25	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
26	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・・・」

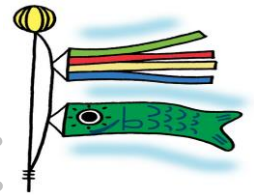
- ・活動中に見学に来てください。入会する前に活動内容を見ましょう。
- ・見学は無料。体験については同好会により費用がかかる場合があります。
- ・【入会届】に記入してセンター事務へ提出しましょう。



# 令和5年



# 5月予定表



日	曜	午前	午後
1	月	卓球同好会A	デイスコン練習会
2	火	フォークダンス同好会 百歳体操同好会A	「脳いきいき トレーニング」
3	水	休館日	
4	木	休館日	
5	金	休館日	
6	土	卓球同好会	社交ダンス同好会
7	日	休館日	
8	月	卓球同好会B 体スッキリ体操同好会	カラオケ同好会C デイスコン練習会
9	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B
10	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 俳画同好会 ふれあいサロン
11	木	民踊同好会	パッチワーク同好会
12	金	歌体操同好会 ひらりんウォーキング	詩吟同好会
13	土	民踊同好会 いちよう学園 同窓会役員会	新舞踊同好会
14	日	休館日	
15	月	卓球同好会A	デイスコン練習会 俳句同好会

日	曜	午前	午後
16	火	フォークダンス同好会 百歳体操同好会A	「はじめての エアロビクス」
17	水	3B体操同好会 カラオケ同好会A	社交ダンス同好会
18	木	民踊同好会 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク同好会 老ク役員理事会 ひらりんカフェ
19	金	民謡同好会	「交通安全イベント」
20	土	おもちゃ病院 卓球同好会	新舞踊同好会 社交ダンス同好会
21	日	休館日	
22	月	卓球同好会B 体スッキリ体操同好会	カラオケ同好会C デイスコン練習会
23	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 「はじめての エアロビクス」
24	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
25	木	「にこにこ教室」	「わなげ練習会」 ワクワクきろん
26	金	歌体操同好会	詩吟同好会
27	土	民踊同好会 川柳同好会	新舞踊同好会
28	日	休館日	
29	月		デイスコン練習会
30	火	「荒川先生の たのしい健康体操」	
31	水	3B体操同好会	社交ダンス同好会

※同好会等の日程は変更になる場合があります。  
必ずご自分でご確認ください。