



3月号ひらりんメール

来月から、毎月15日に発行しま〜す！！

15日が土日祝日の場合、その前日になります。



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】06-6793-0880

【オンデマンドバス】平野区老人福祉センター60

【大阪シティバス】加美 下車1分

【JR】加美駅 下車5分、新加美駅 下車6分

【ホームページ】



クレオ大阪南にて

入場無料

(参加証必要)

ひらりん映画鑑賞会

締切

2月29日(木)

必着

定年後のあなた、必見!!

定年退職を迎えたシングルファーザーの主人公が、ラジオ体操を通じた仲間作りや家庭での主夫業に奮闘する姿を描く、ハートフルコメディ。

【日時】令和6年3月23日(土)

午後2時~4時(受付:午後1時15分~)

【場所】クレオ大阪南(平野区喜連西6-2-33)

【対象】区内在住の60歳以上の方と同伴の方3名まで
(お1人でのお申し込み可能です。)

【定員】360名(内車いすスペースは3席)

定員を超えた場合は抽選になります。

【持ち物】参加証(3月10日ごろ、「参加証」もしくは「不参加の通知」を送付いたします。)

【申込】往復はがきに下記の要領で申し込み下さい。

映画 一本体操しようよ

(C) 2018「体操しようよ」製作委員会

日本語字幕付き



往信おもと

返信うら

<input type="checkbox"/> 547-0004 往信 平野区加美鞍作1-2-26 ひらりん 平野区老人福祉センター 宛	山折り こちらの 何も記入しないで 下さい。
--	---------------------------------

返信おもと

返信うら

<input type="checkbox"/> 郵便番号 返信 平野区〇〇▲-▲-▲ 〇〇 〇〇 様 (代表者様の住所氏名)	体操しようよ希望 代表者様 ①氏名 ②電話番号 参加希望人数 名 代表者含み4名まで
---	--



※車いすの方は、「車いす〇席分必要」とご記入ください。

○● ご利用時のお願い ○●

ひらりんをご利用の際には、必ず利用証の提示をお願いします。お持ちでない方は、スタッフまでお声がけください。来館される際には、自宅での検温をお願いします。体温が37度以上の方及び体調のすぐれない方は、お休みくださいますようお願いいたします。

●○ 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。

脳いきいきトレーニング

日 時：3月 5日（火）

午後1時30分～3時

3月21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28名（先着順）

持ち物：筆記用具



申 込：どちらかの日程を

選んでいただき、本人が

電話または来館にて申し込み

ひらりんカフェ（毎月、第3木曜日）

認知症の方・そのご家族の方が
一緒に楽しく過ごせる居場所です♪



日 時：3月21日（木）

午後1時30分～2時45分

場 所：ひらりん（当センター）2階

申 込：電話にて申し込み（初めての方）

ワクワクさろん（毎月、第1木曜日）

日 時：3月7日（木）【**申込不要**】

午後1時30分～2時30分

場 所：ひらりん（当センター）2階

森原先生のたのしい

認知症予防体操

【出前講座】

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：3月14日（木）

午後1時30分～2時30分

場 所：①コミュニティプラザ平野（平野区民センター）

（長吉出戸5-3-58）1階「大ホール」

②ひらりん（当センター）2階「多目的室」

※モニター中継

講 師：MY フィットネス道

森原 優次 先生



※動きやすい
服装

定 員：①コミュニティプラザ平野…概ね100名

（平野区民センター） **※先着順**

②ひらりん（当センター）…35名

※定員を超えた場合は抽選

申 込：①か②の開催場所を選んでいただき

本人が、電話または来館にて申し込み

（②は、3月2日（土）まで）

おひとり暮らしの方

人と話す機会がすくない方が、

おしゃべりできる居場所です♪

【お知らせ】 ひらりんメールの発行日が変わります！

4月号から毎月15日発行になります。15日が土日祝にあたる場合は、前日になります。

いちよう学園同窓会

【総会】

日時：3月23日（土）
午後1時30分～

利用証
持参ください！

場所：ひらりん（当センター）2階

内容：事業報告・参加者粗品用意

ビンゴゲーム（景品あり）

※2024年度会費（1,000円）を
納入ください。

※総会のご案内は送付しません。

利用証をご持参のうえ、直接お越しください。

ひらりん「同好会」一覧

（順不同）（令和6年1月末日 現在）

NO.	同好会名	募集
1	歌体操	募集中
2	カラオケA・B・C	募集中
3	社交ダンス	募集中
4	詩吟	募集中
5	写真	募集中
6	書道A・B	募集中
7	新舞踊	募集中
8	卓球A	募集中
9	卓球B	入会待ち
10	卓球C	募集中
11	俳画	募集中
12	俳句	募集中
13	パッチワーク	募集中
14	フォークダンス	募集中
15	民謡	募集中
16	民踊（木曜日）	入会待ち
17	民踊（土曜日）	募集中
18	謡曲	募集中
19	百歳体操A・B	募集中
20	3B体操	募集中
21	川柳	募集中
22	体スッキリ体操	入会待ち
23	太極拳	募集中

※ 囲碁・将棋 解放しています！！

月～土曜日 午後12時30分～4時30分



お誕生お祝い会

1月・2月・3月 お誕生日の方

♪ ギター弾き語り ♪
～よみがえる青春 音楽ライブ～

楽しい時間を過ごしませんか～！！

日時：3月1日（金）

※お誕生者【記念撮影】午後1時～

※お祝い会 午後1時30分～3時

定員 先着30名

※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：“泉屋”（木本 泉 氏）

申込：本人が電話

または来館

にて申し込み



令和6年度 新世話人会

【日時】4月11日（木）

午前10時30分～

▽▲▽ 事業報告 ▼▲▼



【荒川先生のたのしい健康体操】



【元気いきいき体操】

【音楽健康体操】

令和6年 3月予定表



日	曜	午前	午後
1	金	民謡	詩吟 「お誕生お祝い会」
2	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンス
3	日	休館日	
4	月	卓球A	デイスコン練習会
5	火	フォークダンス 百歳体操AB	「脳いきいき トレーニング」 ポッチャ練習会
6	水	カラオケA 3B体操 若返りダンス	社交ダンス 俳画 ふれあいサロン
7	木	民謡	パッチワーク ワクワクサロン
8	金	歌体操 ひらりんウォーキング	
9	土	民謡	新舞踊 卓球B
10	日	休館日	
11	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC デイスコン練習会
12	火	書道A 百歳体操AB	書道B
13	水	カラオケB 太極拳 若返りダンス	謡曲 写真(撮影会) ふれあいサロン 「世代間交流ポッチャ」
14	木		「森原先生のたのしい 認知症予防体操」 老ク役員理事会
15	金	民謡	詩吟

日	曜	午前	午後
16	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンス 太極拳 新舞踊
17	日	休館日	
18	月	卓球A	デイスコン練習会
19	火	フォークダンス 百歳体操AB	ポッチャ練習会
20	水	休館日	
21	木	民謡 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ひらりんカフェ
22	金	歌体操	
23	土	民謡 川柳	いちよう学園 同窓会総会 「ひらりん映画鑑賞会」 (クレオ大阪南にて開催)
24	日	休館日	
25	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC デイスコン練習会
26	火	書道A 百歳体操AB	書道B
27	水	カラオケB 太極拳 3B体操 若返りダンス	謡曲 ふれあいサロン 社交ダンス
28	木	「にこにこ教室」	
29	金		ポッチャ練習会
30	土		新舞踊
31	日	休館日	

※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。