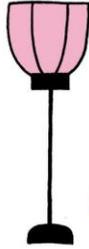


3月号センターだより



平野区老人福祉センター

平野区加美鞍作1-2-26

電話 6793-0880

おかけ間違いのないよう、お願いします。

行事のご案内

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。

対象 ※市内在住の60歳以上の方

【フラダンス講座】 講師：フラ オ カピオラニ 吉田 千恵 氏

無理なく長く健康に続けられるフラダンス♪美姿勢を意識し、体幹を鍛えられダイエットにも効果的です!!美・癒し・健康を得られるフラダンスと一緒に踊りましょう♪♪

・日時：3月9日・16日・23日（すべて火曜日）※全3回講座

午後1時30分～3時

・場所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」

・定員：20名（定員を超えた場合は抽選）

・参加費：無料

・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・動きやすい服装

・申込方法：2月12日（金）～2月25日（木）までに

本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）



【美容ラテンリズムミック体操】 講師：日向 由美子 氏（大阪市生涯学習インストラクター）

情熱的なラテンのリズムに合わせて、体幹トレーニングをしながら

生活習慣病予防&骨盤をはじめとする身体のゆがみ改善などを促し進めていきます♪

・日時：3月18日・25日（すべて木曜日）※全2回講座

午後1時30分～3時

・場所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」

・定員：20名（定員を超えた場合は抽選）

・参加費：無料 ※動きやすい服装

・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

・申込方法：2月12日（金）～2月25日（木）までに、

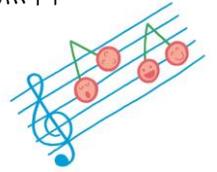
本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）



【音楽療法の時間です。】 講師：たつみ音楽療法事務所 音楽療法士 龍味 功典 氏

昔の音楽に乗せて♪手遊びや体操をし心と体をリフレッシュしましょう！！

- ・日 時：3月26日（金）午後1時30分～3時 ★参加費：無料
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・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・動きやすい服装
- ・申込方法：2月12日（金）～2月25日（木）までに



本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※(電話不可)

【荒川先生のたのしい健康体操】 講師：MYフィットネス道 荒川 夏江 氏

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19日（金）午前10時～11時30分 ★参加費：無料
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・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
- ・申込方法：2月12日（金）～2月25日（木）までに



本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※(電話不可)

【森原先生のたのしい健康体操】 講師：MYフィットネス道 代表 森原 優次 氏

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24日（水）午前10時～11時 ★参加費：無料
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：30名（老人クラブ15名・センター15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
- ・申込方法：2月12日（金）～3月5日（金）までに



本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※(電話不可)

【脳いきいきトレーニング】

簡単に楽しくできる「脳トレ」 数独・脳活クイズ・ぬりえ等

- ・日 時：3月 9日・23日（火）午後1時30分～3時 ★参加費：無料
3月18日（木） 午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「ダイルーム」
- ・定 員：各日10名（先着順） ・持 ち 物：上履き・水分補給の飲み物・筆記用具
- ・申込方法：2月12日（金）～ 本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。

※(電話可)

【ご高齢期の食事について】 講師：キューピー株式会社 大阪支店 池 氏

高齢期の食事の摂り方や食事の大切さをを学んでみませんか？

- ・日 時：3月11日（木）午後1時30分～3時 ★参加費：無料
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・対 象：ゆかりの会【会員】、または市内在住60歳以上のお一人暮らしの方で、ゆかりの会の加入に関心のある方
- ・定 員：20名（ゆかりの会【会員】10名・センター10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
- ・申込方法：2月12日（金）～3月4日（木）までに
本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）

【絵てがみ教室】 講師：絵てがみ教室 ～メイユール～ 三間 美由起 氏

下手でいいんです♪下手がいいんです♪自分の思うままを自由に気軽に楽しく描いてみませんか？

- ・日 時：3月15日・22日（どちらも月曜日）※全2回講座
午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「講習室」
- ・定 員：10名（定員を超えた場合は抽選）
- ・参加費：¥300円（画仙紙ハガキ1枚につき）
絵てがみ道具レンタル（顔彩・筆・絵皿）を希望される方は、
1回につき¥500円となります。
※どちらも当日にお支払ください。（お釣りのないようお願いします）
- ・持 ち 物：上履き・水分補給の飲み物・タオル・ポケットティッシュ・題材
- ・申込方法：2月12日（金）～3月6日（土）までに
本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）

★2・3月 お誕生者記念撮影・お誕生お祝いコンサート★ 先着25名

- ・日 時：3月19日（金）お誕生者【記念撮影】午後1時～2階「レクホール」
お祝いコンサート 午後1時30分～2階「多目的室」
★参加費：無料

新型コロナウイルス感染防止の為、人数制限をし、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：音楽療法グループ アップル・ツリーの皆さん
ピアノの生演奏を基本とし、幅広いジャンルの選曲で全員参加型の
音楽セッションです♪みんなで楽しい時間を過ごしましょう！！
- ・申込方法：2月12日（金）より、
本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話可）





令和3年 3月予定表



日	曜	午前	午後
1	月		
2	火		
3	水		
4	木		
5	金		
6	土	いちょう学園同窓会役員会	
7	日	休館日	
8	月		【介護予防ポイント事業 説明会】 ディスコン練習会
9	火	いきいき百歳体操同好会B	書道同好会B フラダンス講座① 脳活・脳トレ
10	水	歌体操同好会	ふれあいサロン 写真同好会
11	木	民踊同好会	【ご高齢期の 食事について】 わなげ練習会
12	金	歌体操同好会	ボランティア
13	土		新舞踊同好会
14	日	休館日	
15	月	絵てがみ教室①	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 いきいき百歳体操同好会A フォークダンス同好会	老人クラブ役員理事会 フラダンス講座②
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	【脳活・脳トレ】	ゆかりの会 パッチワーク同好会 【美容ラテン リズムミック体操①】
19	金	川柳同好会 【荒川先生の たのしい健康体操】	【お誕生お祝い コンサート】
20	土	休館日	
21	日	休館日	
22	月	絵てがみ教室②	ディスコン練習会
23	火	いきいき百歳体操同好会B	書道同好会B フラダンス講座③ 脳活・脳トレ
24	水	【森原先生の たのしい健康体操】	ふれあいサロン
25	木	絵手紙同好会 民踊同好会	【美容ラテン リズムミック体操②】 わなげ練習会
26	金	歌体操同好会	ボランティア 音楽療法の時間です。
27	土		新舞踊同好会
28	日	休館日	
29	月		ディスコン練習会
30	火	いきいき百歳体操同好会A	
31	水		

※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。

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。