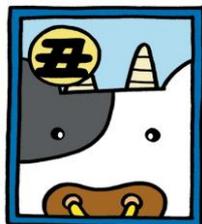


1月号センターだより



行事のご案内



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。

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。

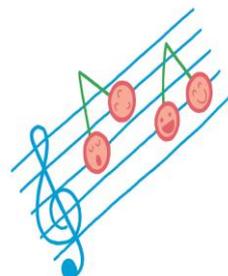
対象 ※市内在住の60歳以上の方

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。

【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：1月 8日（金）午後1時30分～3時
27日（水）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：各日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：12月10日（木）～12月28日（月）までに、
どちらかの日程をお選び頂き、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：1月14日（木）午後1時30分～3時
28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」
- ・定 員：各日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：12月10日（木）～1月5日（火）までに
どちらかの日程をお選び頂き、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）



【はつらつ健康セミナー】 講師：幸せ介護創造ファクトリー 代表理事 高山 彰彦 氏

- ・日 時：1月19日（火）・26日（火）※全2回講座 ★参加費：無料★
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「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・筆記用具・動きやすい服装
- ・申込方法：12月10日（木）～12月28日（月）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）



● 12・1月 誕生お祝い会 ●

「12月・1月生まれの方の写真撮影会」

- ・日 時：1月21日（木）午後1時～
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「レクホール」
- ・内 容：お誕生者の記念撮影



○ お誕生お祝いコンサート ○ ★参加費：無料★

北区にある繁昌亭・落語家入門講座修了生の会より、落語・古典芸能に触れて頂けます♪

- ・日 時：1月21日（木）午後1時30分～
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・出 演 者：天神亭 ひれ克 氏 他2名
- ・定 員：25名（先着順）新型コロナウイルス感染防止の為、
今年度は定員を設けており、お誕生者の方（優先）となります。
- ・申込方法：12月10日（木）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）



【体スツキリ体操】 講師：和田 城二 氏 ○●2月にも1日講座あります！●○

体をほぐしながらストレッチをし、健康的な体づくりを目指しませんか？

- ・日 時：1月22日（金）午後1時30分～2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

ヨガマット、又はバスタオルか座布団（床に座り、マッサージをする為）

- ・申込方法：12月10日（木）～1月9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）



【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：1月27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：12月10日（木）～1月7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）



★知っとく講座★

大阪府金融広報委員会

【施設介護？自宅介護？選ぶのはどっち？】 講師：金融広報アドバイザー 松尾 保美 氏

特別養護老人ホーム・老人保健施設・サービス付き高齢者住宅・グループホームなど

いろいろあるけど、どう違うの？費用は？自宅介護は無理なのかな？という色々な疑問について、一緒に学び・考えてみませんか？

- ・日 時：2月2日（火）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・筆記用具
- ・申込方法：12月10日（木）～1月16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）



【脳いきいきトレーニング】 ★参加費：無料★

かんたんで楽しくできる「脳トレ」をはじめてみませんか？数独・脳活クイズ・ぬりえ等

- ・日 時：1月5日・12日・19日・26日（全て火曜日）午後1時30分～3時
1月7日・21日・28日（全て木曜日）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：12月10日（木）～

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）



○● イベントの報告 ○●

11月14日（土）午前10時～11時30分
健康づくり講演会【地域の仲間づくりと防災対策】
講師：栗木 剛 氏 参加者：67名
地域の仲間づくりの大切さ、防災が起きた時の対策等、
最初から最後まで楽しく学びました♪♪

令和3年 1月予定表



日	曜	午前	午後
1	金	休館日	
2	土	休館日	
3	日	休館日	
4	月		ディスコン練習会
5	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	脳活・脳トレ
6	水		ふれあいサロン 俳画同好会 社交ダンス同好会
7	木	脳活・脳トレ	パッチワーク同好会 わなげ練習会 荒川先生のたのしい健康体操
8	金	歌体操同好会	ボランティア 音楽療法の時間です。
9	土	いちよう学園同窓会役員会	
10	日	休館日	
11	月	休館日	
12	火	書道同好会A いきいき百歳体操同好会B	書道同好会B 脳活・脳トレ
13	水	歌体操同好会	ふれあいサロン 社交ダンス同好会 写真同好会
14	木	ゆかりの世話人会 民踊同好会 わなげ大会（区民ホール）	荒川先生のたのしい健康体操 わなげ練習会
15	金	川柳同好会 わなげ大会（老人センター）	

※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。

日	曜	午前	午後
16	土	おもちゃ病院	新舞踊同好会
17	日	休館日	
18	月	俳句同好会	ディスコン練習会
19	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	はつらつ健康セミナー① 脳活・脳トレ
20	水		ふれあいサロン 社交ダンス同好会
21	木	脳活・脳トレ	ゆかりの会 パッチワーク同好会 お誕生お祝いコンサート
22	金	歌体操同好会	ボランティア 体スッキリ体操
23	土		新舞踊同好会
24	日	休館日	
25	月		ディスコン練習会
26	火	書道同好会A いきいき百歳体操同好会B	書道同好会B はつらつ健康セミナー② 脳活・脳トレ
27	水	森原先生のたのしい健康体操	ふれあいサロン 音楽療法の時間です。
28	木	絵手紙同好会 民踊同好会 脳活・脳トレ	わなげ練習会 荒川先生のたのしい健康体操
29	金		
30	土		新舞踊同好会
31	日	休館日	

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。