

2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。

対象 ※市内在住の60歳以上の方

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。

【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：2月 5日（金）午前10時～11時30分

10日（水）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」

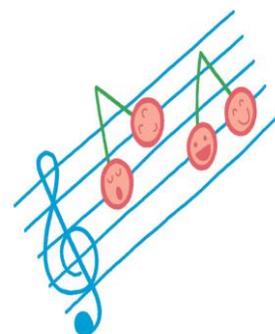
・定 員：各日 20名（定員を超えた場合は抽選）

・参加費：無料

・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・タオル・動きやすい服装

・申込方法：1月14日（木）～1月30日（土）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）



【昭和歌謡で踊ろう】 講師：大阪市生涯学習インストラクター 谷下 緑 氏

音楽にあわせて機能改善系のウォームアップで身体を動かしやすくして、その後ステップ練習♪昭和歌謡にあわせて手振り身振り、ステップ・ポーズなどを組み合わせ、口ずさみながら楽しく踊りましょう！！

・日 時：2月8日・15日・22日（すべて月曜日）※全3回講座

各日：午後1時30分～2時45分

・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

・申込方法：1月14日（木）～1月28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）



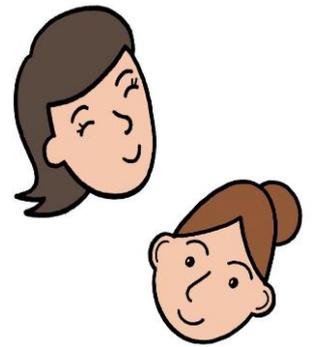
【アンチエイジングエクササイズ講座】 講師：西島 美砂子 氏

笑い声を出しながら手足を動かし楽しくエクササイズします。

笑いのもたらす健康効果を生かし、心身ともに若返る運動療法です。

- ・日 時：2月9日・16日（どちらも火曜日）※全2回講座
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・タオル
- ・申込方法：1月14日（木）～1月30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）



森ノ宮医療大学 保健医療学部 作業療法学科

【今日からできる認知症予防】 講師：教授 松下 太 氏

自宅で過ごす時間が多くなった今、より意識して認知症にならないように
専門の方から、セルフケアについてお話をお伺いします♪♪

- ・日 時：2月19日（金）午前10時～11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・筆記用具
- ・申込方法：1月14日（木）～2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）



【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：2月24日（水）午前10時～11時
- ・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
- ・参 加 費：無料
- ・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：1月14日（木）～2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）



【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：2月25日（木）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・長めのタオル・動きやすい服装
- ・申込方法：1月14日（木）～2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)

【体スツキリ体操】 講師：和田 城二 氏

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：2月26日（金）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」
- ・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・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：1月14日（木）～2月13日（土）までに

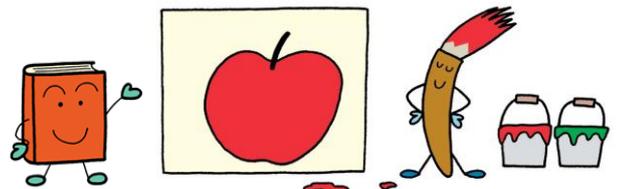


本人が平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※(電話不可)

【脳いきいきトレーニング】

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：2月9日（火） 午後1時30分～3時
2月4日（木）・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）
- ・参加費：無料
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・筆記用具
- ・申込方法：1月14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)



令和3年 2月 予定表



日	曜	午前	午後
1	月		俳句同好会 ディスコン練習会
2	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	「施設介護?自宅介護? 選ぶのはどっち?」
3	水	3B体操同好会	ふれあいサロン 俳画同好会 社交ダンス同好会
4	木	脳活・脳トレ	パッチワーク同好会 わなげ練習会
5	金	音楽療法の時間です。	ディスコン練習会
6	土	いちょう学園同窓会役員会	
7	日	休館日	
8	月		昭和歌謡で踊ろう①
9	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 「アンチエイジング エクササイズ講座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 音楽療法の時間です。
11	木	休館日	
12	金	歌体操同好会	ボランティア ディスコン練習会
13	土		新舞踊同好会
14	日	休館日	
15	月		俳句同好会 昭和歌謡で踊ろう②

日	曜	午前	午後
16	火	書道同好会A 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	書道同好会B 「アンチエイジング エクササイズ講座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	老人クラブ役員理事会 パッチワーク同好会
19	金	川柳同好会	「今日からできる 認知症予防」 ディスコン練習会
20	土	おもちゃ病院	
21	日	休館日	
22	月		昭和歌謡で踊ろう③
23	火	休館日	
24	水	「森原先生の たのしい健康体操」	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 消防訓練 歌体操同好会	「荒川先生の たのしい健康体操」 わなげ練習会
26	金		ボランティア 体スッキリ体操
27	土		新舞踊同好会
28	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。