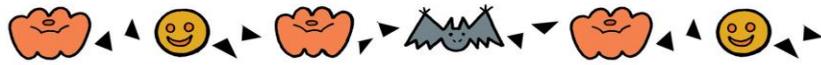


10月号ひらりんメール

毎月、第2木曜日に発行しま〜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】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】



○● 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。

10歳若返りダンス教室

楽しくダンスを踊りながら認知症や介護予防、転倒予防、そして食習慣や生活習慣の改善、口腔ケアなどを同時に学んで健康な体を手に入れ、10歳若返りにチャレンジしましょう！

日時：10月11日・18日・25日

11月 1日・ 8日・15日・22日・29日 （すべて水曜日）

午前10時～11時30分 ★全8回講座、すべてに参加をお願いします。

（10月11日・11月22日は、体力と記憶力チェックの為、午前10時～正午となります。）

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：日本ストリートダンススタジオ協会 公認ダンス指導員

対象：区内在住60歳以上の方（区外の方は要相談）

定員：50名（定員を超えた場合は抽選）

持ち物：上履き（運動靴）、水分補給の飲み物、

汗拭きタオル、筆記用具 ※動きやすい服装

申込：9月27日（水）までに、本人が電話または来館にて申し込み

血圧や体調にご不安のある方はお控えください。



縫わずに作る簡単クリアポーチ

みんなと一緒に楽しく作りませんか？

日 時：10月12日（木）

午後1時30分～3時

場 所：ひらりん（当センター）2階

講 師：NPO法人オリーブ ひらの
地域活動支援センター オリーブ

定 員：15名（先着順）



費 用：300円（お申し込み時、支払い）

※キャンセルは、9月30日（土）まで。
それ以降は、材料の買取りとなります。

持ち物：持ち帰り用袋

申 込：本人が来館にて申し込み
9月30日（土）まで

荒川先生の ★他地域より生中継★ たのしい健康体操（モニター開催）

どなたでも楽しくできる体操です。

日 時：10月13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：荒川 夏江 先生

定 員：30名（定員を超えた場合は抽選）

持ち物：タオル（長めのもの）
※動きやすい服装



申 込：本人が電話または
来館にて申し込み
9月29日（金）まで

音楽療法の時間です。

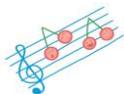
「昔の音楽に乗せて♪♪手遊びや体操をし
心と体をリフレッシュしましょう！！」

日 時：10月20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：龍味 功典 先生



定 員：30名（定員を超えた場合は抽選）

申 込：本人が来館にて申し込み
10月10日（火）まで

脳いきいきトレーニング

問題集がリニューアルしました！！

日 時：10月17日（火）

午後1時30分～3時

10月24日（火）

午後1時30分～3時

場 所：ひらりん（当センター）1階

定 員：各日20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

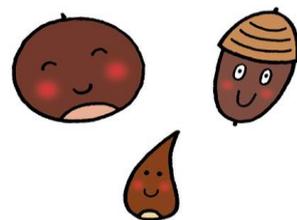
電話または来館にて申し込み

●○ 同好会世話人連絡会 ○●

必ず世話人さん2名以上でご参加ください！！

日 時：10月26日（木）午前10時30分～1時間程度

内 容：文化祭の役割り分担についての説明



●○ 事業報告 ○●

【簡単チェアヨガ】



【大人のダンスエクササイズ】



一般社団法人
ジェネシスオブエンターテイメント
車椅子ダンサーさま【撮影会】



傾聴ボランティア
出張ワクワクサロン【夏遊び】



同好会に参加されたい方は、
一度見学にお越しください♪
活動内容を見てみましょう！
※見学は無料、一部を除く



お知らせ いちよう学園同窓会の皆様

文化祭【11月9日（木）・10日（金）】の
喫茶コーナーにて使用いただける喫茶券（無料）を
お1人2枚配布します。**会員の方は**、ひらりんまで
お越しください。

配布日時：9月27日（水）

10月11日（水）・25日（水）

午後1時～2時30分 ふれあいサロンにて

または、11月 4日（土）午前10時～11時

ひらりん「同好会」一覧表

（順不同）（令和5年 8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（土曜日）	募集中
11	俳画	募集中

NO.	同好会名	募集
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	募集中
17	謡曲	募集中
18	百歳体操A・B	募集中
19	3B体操	入会待ち
20	川柳	募集中
21	体スッキリ体操	募集中
22	太極拳	募集中

令和5年 10月



予定表



日	曜	午前	午後
1	日	休館日	
2	月	卓球A 体スッキリ体操	俳句 デイスコン練習会
3	火	フォークダンス 百歳体操A・B	ポッチャ練習会
4	水	カラオケA 3B体操	社交ダンス 俳画
5	木	民踊	パッチワーク ワクワクさろん
6	金	民謡	詩吟
7	土	いちよう学園 同窓会役員会 卓球	社交ダンス
8	日	休館日	
9	月	休館日	
10	火	書道A 百歳体操A・B	書道B 3B体操
11	水	カラオケB 太極拳 「10歳若返りダンス教室」	謡曲 写真 ふれあいサロン
12	木		老ク役員理事会 「縫わずに作る 簡単クリアポーチ」
13	金	歌体操 ひらりんウォーキング	「荒川先生の楽しい 健康体操」
14	土	民謡	新舞踊
15	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。

日	曜	午前	午後
16	月	卓球A	カラオケC デイスコン練習会
17	火	フォークダンス 百歳体操A・B	「脳いきいき トレーニング」 ポッチャ練習会
18	水	カラオケA 「10歳若返りダンス教室」	社交ダンス
19	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ
20	金	民謡	詩吟 「音楽療法の時間です」
21	土	おもちゃ病院 卓球	社交ダンス 新舞踊
22	日	休館日	
23	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC デイスコン練習会
24	火	書道A 百歳体操A・B	書道B 「脳いきいき トレーニング」
25	水	カラオケB 太極拳 「10歳若返りダンス教室」	謡曲 ふれあいサロン
26	木		
27	金	歌体操	
28	土	民踊 川柳	新舞踊
29	日	休館日	
30	月	卓球B	デイスコン練習会
31	火		