



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

10月号センターだより



●センターだより設置場所●

平野区役所、北部サービスセンター、平野区社会福祉協議会、老人憩の家 22地域、平野区民センター・区民ホール、平野スポーツセンター、平野図書館、クラフトパーク、クレオ大阪南、5地域包括支援センター（加美・平野、喜連、瓜破、長吉）

◆講座のお申し込みについて◆

- ※ 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。

★ホームページ★



参加費
あり

★第31回 平野区 いちよう学園 受講生募集(全4回)★

生きがいつくり、仲間づくりを目的に色々な内容で学んでいただけます♪

・日時：10月 1日（金） 午後1時～3時

開講式、健康講座「カラダは食べた物からできている」

講師：株式会社 明治 食育担当 管理栄養士



10月 8日（金） 午前10時～11時30分 又は、
午後1時～2時30分（2部制）

「新聞エコアート講座」 講師：播 翠苑 氏



10月14日（木） 午前9時～10時 ※雨天中止

「ウォーキング講座」瓜破神社 → 武東邸（有形文化財） → 旧家めぐり

10月22日（金） 午後1時～2時30分 ※雨天の場合29日（金）

「はじめよう！グラウンドゴルフ」 ☆ホールインワン賞あります！！

「閉講式」午後2時45分～ 【いちよう学園同窓会へのお誘い】

会員になられた方は、いちよう学園同窓会主催のウォーキング、バスツアー、イベントなどに参加していただけます♪（年会費あり）



・対象：区内在住60歳以上の方 20名

（初めての方を優先、会員の方も可）※定員を超えた場合は抽選

・参加費：¥130円（新聞エコアート¥100円、保険代30円）

・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・筆記用具

・申込：9月25日（土）まで（電話可）

参加費
あり

歴史ウォーキング

平野区の歴史は、たいへん古く、たくさんのお見どころがあります。

名所を楽しく散策して、地元の魅力を再発見してみませんか？

・日 時：10月1日（金） 午前9時30分～12時 ※雨天中止

・集合場所：平野区老人福祉センター 玄関前

・開催場所：全興寺（地獄堂等）・杭全神社

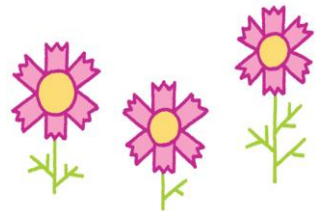
・対 象：市内在住の60歳以上の方

・定 員：30名（老人センター15名・老人クラブ15名）※先着順

・参加費：30円（保険代）

・持ち物：水分補給の飲み物・タオル・動きやすい服装・靴

・申 込：保険代30円を添えて9月21日（火）まで（電話不可）



無料

森原先生のたのしい健康体操

・日 時：10月4日（月）

午前10時～11時

・場 所：平野区民ホール

（平野南1-2-7）

・講 師：MYフィットネス道

代表 森原 優次 氏

・定 員：老人クラブ 60名（先着順）

各地区女性部長さんへお申し込み

老人センター 30名（先着順）

老人福祉センターへ

電話、又は来館にてお申し込み

・持ち物：水分補給の飲み物・

長めのタオル・筆記用具

動きやすい服装

・申 込：9月24日（金）まで

※定員となり次第、終了とさせていただきます



無料

かなえる健康広場

運動不足になっている今、自宅で負担なくできる健康体操を学びましょう♪

・日 時：10月13日（水）

午後2時～3時

・場 所：平野区老人福祉センター

2階「多目的室」

・講 師：かなえるリハビリ

訪問看護ステーション

サテライト平野

理学療法士 高橋 宏 氏

・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・ヨガマット又は、

バスタオル・動きやすい服装

・申 込：10月2日（土）まで

（電話不可）



無料

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15日（金）
午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター
2階「多目的室」
- ・講 師：たつみ音楽療法事務所
音楽療法士 龍味 功典 氏
- ・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：10月4日（月）まで
（電話不可）

無料

脳いきいきトレーニング

数独・脳活クイズ・おとなのぬりえ等

- ・日 時：10月14日（木）
午前10時～11時30分
- ・日 時：10月26日（火）
午後1時30分～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター
1階「デイルーム」
- ・定 員：各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：9月9日（木）～（電話可）
※定員となり次第、終了とさせていただきます



無料



はじめよう！グラウンドゴルフ



いちよう学園受講生・初めての方を対象に、体験会を開催します。

グラウンドゴルフで、健康と仲間づくりをしましょう！！

- ・日 時：10月22日（金） 午後1時～2時30分

※雨天の場合は、10月29日（金）

- ・集合場所：平野区老人福祉センター 玄関前

受付をしていただき、加美グラウンドへ移動します。

- ・講 師：老人クラブ役員
- ・対 象：区内在住の60歳以上の方

（ただし、会員募集事業のため老人クラブ会員以外の方）

- ・定 員：20名（先着順）
- ・持 ち 物：水分補給の飲み物・タオル・動きやすい服装
- ・申 込：9月25日（土）まで（電話可）

区老連との
共催事業です♪

★ホールインワン賞★
あります！！





令和3年



10月予定表



日	曜	午前	午後
1	金	「歴史ウォーキング」	「いちよう学園 開講式・健康講座」
2	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	
3	日	休館日	
4	月	「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホールで開催)	ディスコン練習会
5	火	園芸同好会 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	
6	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
7	木		パッチワーク同好会
8	金	歌体操同好会	ボランティア いちよう学園 新聞エコアート(午前・午後)
9	土		新舞踊同好会
10	日	休館日	
11	月	「ウォーキング講座」 (区民ホールで開催)	ディスコン練習会
12	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B
13	水		ふれあいサロン 写真同好会 「かなえる 健康広場」
14	木	ゆかりの会世話人会 民踊同好会 「脳いきいき トレーニング」 「いちよう学園・老ク ウォーキング講座」	
15	金	川柳同好会 「音楽療法の 時間です。」	

※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	
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 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	老ク役員理事会
20	水	3B体操同好会	ふれあいサロン 社交ダンス同好会
21	木		ゆかりの会 パッチワーク同好会
22	金	歌体操同好会	ボランティア 「はじめよう! グラウンドゴルフ」 「いちよう学園開講式」
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 百歳体操同好会B	書道同好会B 「脳いきいき トレーニング」
27	水		ふれあいサロン 社交ダンス同好会
28	木	絵手紙同好会 民踊同好会	
29	金		
30	土		
31	日	休館日	

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。