



# 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 【ホームページ】

# 6月号センターだより

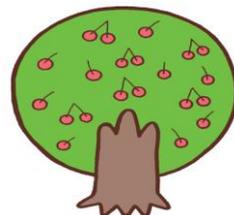
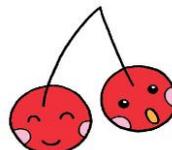


## ●センターだより設置場所●

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、地域包括支援センター

※ 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。



## 4月開催【ウォーキングリーダー養成講座】

受講者に修了書を授与しました。

秋にも開催予定です♪

ご興味のある方は、ぜひご参加ください！！

(写真撮影の時のみマスクをはずしています)



無料

## かなえる健康広場

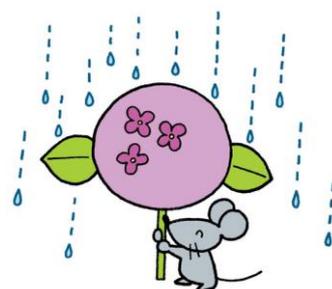
バランスを整えて転びにくい身体作りを！自身のバランス力を知ろう！！

転倒予防・バランスについて基礎知識を学びましょう！

- ・日 時：6月7日（火）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」
- ・講 師：かなえるリハビリ訪問看護ステーション

所長 長瀬 正幸 氏

- ・定 員：20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持ち物：上履き・タオル・水分補給の飲み物・動きやすい服装
- ・申 込：5月28日（土）まで（電話不可）



無料

## シニアのための自転車安全教室

近年、自転車と歩行者の事故も増えています。

交通ルールやマナーについて一緒に学び、正しい知識を身につけましょう！！

- ・日 時：6月14日（火）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」
- ・講 師：大阪府平野警察署 職員
- ・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：6月4日（土）まで（電話可）



無料

## 健康太極拳 & ゆっくりストレッチ体操

生涯健康で過ごす為に、ゆっくり体重移動しながら下半身の筋肉を鍛えましょう♪

- ・日 時：6月8日（水）・22日（水）  
・29日（水）※全3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「多目的室」
- ・講 師：小林 あけみ 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：5月31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：6月13日（月）・27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）  
どちらかの日程を選んでいただき、  
老人福祉センターへ電話、又は  
来館でのお申し込み
- ・持ち物：水分補給の飲み物・タオル  
筆記用具・動きやすい服装
- ・申 込：6月3日（金）まで  
※定員となり次第、終了とさせていただきます。

参加費  
あり

## 新聞エコアート講座

新聞紙のカラーで印刷されている部分を使って、色々な作品を作りませか？！

- ・日 時：6月16日（木）・23日（木）  
午後1時30分～3時 ※全2回講座
- ・場 所：平野区老人福祉センター  
2階「多目的室」
- ・講 師：播 翠苑 氏
- ・定 員：12名（定員を超えた場合は抽選）
- ・材料費：各日¥100円  
※講座当日にお支払い下さい
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
新聞紙（色付きの部分）・  
ふえきのり・はさみ
- ・申 込：6月4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♪♪クイズや手遊びをし  
心と頭をリフレッシュしましょう！！

- ・日 時：6月17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  
筆記用具
- ・申 込：6月3日（金）まで



（電話不可）

無料

## 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・おとなのぬりえ等

- ・日 時：6月9日（木）  
午前10時～11時30分  
6月28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」
- ・対 象：市内在住60歳以上の方
- ・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：どちらかの日程をお選びいただき



5月12日（木）～（電話可）

※定員となり次第、終了とさせていただきます。

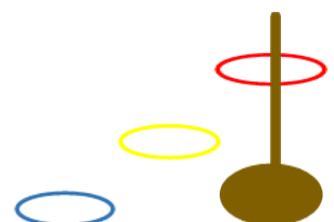
無料

## わなげ練習会

【自由参加になります】

みんなで楽しく練習しましょう！！

- ・日 時：6月2日（木）  
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：自由参加（最大20名）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物  
タオル
- ・申 込：不要

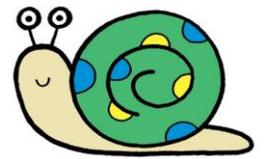




令和4年



# 6月予定表



日	曜	午前	午後
1	水	3 B体操同好会 カラオケ同好会A	俳画同好会 社交ダンス同好会 ふれあいサロン
2	木		パッチワーク同好会 「わなげ練習会」
3	金	民謡同好会	詩吟同好会
4	土	「いちよう学園 同窓会役員会」	
5	日	休館日	
6	月	卓球同好会A	ディスコン練習会
7	火	園芸同好会 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	「かなえる 健康広場」
8	水	カラオケ同好会B 「健康太極拳&ゆっくり ストレッチ体操①」	ふれあいサロン 写真同好会 謡曲同好会
9	木	民謡同好会 ゆかりの会世話人会 「脳いきいき トレーニング」	
10	金	歌体操同好会	ボランティア
11	土		新舞踊同好会
12	日	休館日	
13	月	体スッカリ体操同好会 卓球同好会B 「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホールで開催)	カラオケ同好会C ディスコン練習会
14	火	書道同好会A 百歳体操同好会B	書道同好会B 「シニアのための 自転車安全教室」
15	水	3 B体操同好会 カラオケ同好会A 「みんなの居場所」	社交ダンス同好会 ふれあいサロン

日	曜	午前	午後
16	木		老ク役員理事会 パッチワーク同好会 ゆかりの会 「新聞エコアート 講座①」
17	金	川柳同好会 民謡同好会 「音楽療法の 時間です。」	詩吟同好会
18	土	おもちゃ病院	
19	日	休館日	
20	月	卓球同好会A	俳句同好会 ディスコン練習会
21	火	園芸同好会 百歳体操同好会A フォークダンス同好会	
22	水	カラオケ同好会B 「健康太極拳&ゆっくり ストレッチ体操②」	ふれあいサロン 謡曲同好会 社交ダンス同好会
23	木	絵手紙同好会 民謡同好会 「にこにこ教室」	「新聞エコアート 講座②」
24	金	歌体操同好会	ボランティア
25	土		新舞踊同好会
26	日	休館日	
27	月	体スッカリ体操同好会 卓球同好会B 「森原先生の たのしい健康体操」 (区民ホールで開催)	カラオケ同好会C ディスコン練習会
28	火	書道同好会A 百歳体操同好会B 「脳いきいき トレーニング」	書道同好会B  — 老ク総会 —
29	水	「健康太極拳&ゆっくり ストレッチ体操③」	
30	木		

★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。