



1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】06-6793-0880

【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。

お知らせ

年末年始の休館日 12月29日（金）～1月3日（水）

ドクターが語る「健康教室」 第1弾

10万人の命を奪う高血圧！！

心臓専門医と学ぶ対処法

放置すると脳梗塞や心筋梗塞、心不全につながる高血圧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：1月31日（水）午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター） 2階「多目的室」

講師：堺市立総合医療センター 集中治療科

副医長 木村 和秀 氏

定員：50名（先着順）

持ち物：筆記用具

申込：本人が、電話または来館にて申し込み



脳いきいきトレーニング

日時：1月 9日（火）

午後1時30分～3時

1月18日（木）

午前10時～11時30分

場所：ひらりん（当センター）1階

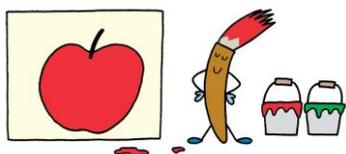
定員：各日28名（先着順）

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



元気いきいき体操

転倒予防体操・肩こり予防体操で
健康寿命を延ばしましょう！！

日時：1月19日（金）

午前10時～11時30分

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：健康運動指導士

介護予防運動指導員

柏木 優子 先生

定員：30名（定員を超えた場合は抽選）

持ち物：タオル・飲み物

上履き（スリッパでないもの）

※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

※電話受付は12月18日（月）～

1月9日（火）まで



ひらりんカフェ（毎月、第3木曜日）

認知症の方・そのご家族の方
ぜひ！一緒にお越しください。

日時：1月18日（木）

午後1時30分～2時45分

場所：ひらりん（当センター）2階

申込：電話にて申し込み（初めての方）

ワクワクサロン（毎月、第1木曜日）

人とお話をする機会が少ない方、
おしゃべりしませんか～♪

日時：1月4日（木）

午後1時30分～2時30分

場所：ひらりん（当センター）2階

申込：不要



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：1月26日（金）

午後1時30分～3時

場所：ひらりん（当センター）2階

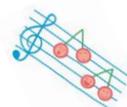
講師：龍味 功典 先生

定員：30名（定員を超えた場合は抽選）

申込：本人が、電話または来館にて
申し込み

※電話受付は12月18日（月）～

1月11日（木）まで



森原先生のたのしい健康体操

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9日（火）

午前10時～11時

場所：ひらりん（当センター）2階

講師：森原 優次 先生

定員：50名（先着順）

※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



音楽健康教室

音楽を使って楽しく効果的に健康体操
♪

日時…1月16日（火）

午後1時30分～3時

場所…ひらりん（当センター）2階

講師…株式会社 第一興商近畿

音楽健康指導士

定員…30名（定員を超えた場合は抽選）

※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

※電話受付は12月18日（月）～

1月9日（火）まで

ひらりん「同好会」一覧表 （順不同）（令和5年11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（木曜日）	入会待ち
17	民踊（土曜日）	募集中
18	謡曲	募集中
19	百歳体操A・B	募集中
20	3B体操	募集中
21	川柳	募集中
22	体スッキリ体操	募集中
23	太極拳	募集中

▽▲▽▲▽ 事業報告 ▼▲▼▲▼

【 やるぞ！！ひらりん文化祭 】



11月9日（木）・10日（金）に開催されました。
たくさんの方にご参加いただきました。

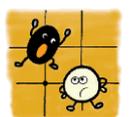
囲碁・将棋

開放しています！

・月曜日～土曜日

・午後12時30分～

4時30分





令和6年



1月予定表



日	曜	午前	午後
1	月	休館日	
2	火	休館日	
3	水	休館日	
4	木	民踊	パッチワーク ワクワクしろん
5	金	民謡 いちよう学園 同窓会役員会	詩吟
6	土	卓球	社交ダンス
7	日	休館日	
8	月	休館日	
9	火	書道A 百歳体操AB 「森原先生の たのしい健康体操」	書道B ポッチャ練習会 「脳いきいき トレーニング」
10	水	カラオケB 太極拳	謡曲 俳画 社交ダンス ふれあいサロン 写真
11	木	卓球B	
12	金	歌体操 ひらりんウォーキング	
13	土	民踊	新舞踊
14	日	休館日	
15	月	卓球A 体スッキリ体操	俳句

日	曜	午前	午後
16	火	フォークダンス 百歳体操AB	「音楽健康教室」
17	水	カラオケA 3B体操	社交ダンス ふれあいサロン
18	木	民踊 老ク役員理事会 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ひらりんカフェ
19	金	民謡 「元氣いきいき体操」	詩吟 ポッチャ練習会
20	土	おもちゃ病院 卓球	新舞踊 社交ダンス
21	日	休館日	
22	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC
23	火	書道A 百歳体操AB	書道B
24	水	カラオケB 太極拳	謡曲 ふれあいサロン ポッチャ練習会
25	木	「にこにこ教室」	
26	金	歌体操	「音楽療法の 時間です。」
27	土	民踊 川柳	新舞踊 太極拳
28	日	休館日	
29	月	卓球A 老ク説明会	カラオケC
30	火	百歳体操AB フォークダンス	ポッチャ練習会
31	水	3B体操 カラオケA	ふれあいサロン 「ドクターが語る 健康教室」 (第1弾 高血圧)

※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。