



# 8月号ひらりんメール

毎月、第2木曜日に発行しま〜す!!

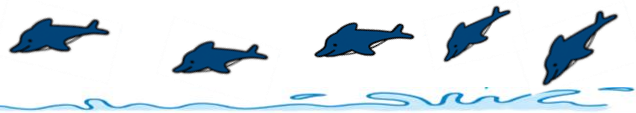
【住所】平野区加美鞍作1-2-26

【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



## ●〇ひらりんご利用時のお願い〇●

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。

ホームページ



## ●〇ひらりんにお越しの際の持ち物について〇●

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。



# 今年はやります!!



# ひらりん「盆踊り大会」



日時：8月1日（火） 午後1時～3時

場所：ひらりん（当センター）2階

対象：大阪市内在住60歳以上の方

持ち物：上履き（スリッパ不可）※館内は土足厳禁

参加費：入場無料

申込：不要、入場自由、受付は必要です。

1F喫茶コーナー（有料）も開催します♪

開催時間：正午～午後3時



## 初心者OK! 大人のダンスエクササイズ

日 時：8月18日(金)

25日(金)

※全2回講座

午後1時30分～3時

場 所：ひらりん(当センター) 2階

講 師：山田 直弘 氏

定 員：30名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：上履き(運動靴)・タオル(汗拭き用)

動きやすい服装

申 込：本人より来館にて申し込み

8月3日(木)まで



## ひらりんの出前講座

森原先生がやってくる!

### 「森原先生のたのしい健康体操!!」

日 時：8月8日(火)

午後1時30分～2時30分

場 所：①平野区社会福祉協議会

(にこにこセンター) 3階

②ひらりん2階(モニター開催)

※①か②のどちらかをお選びください。

講 師：森原 優次 氏

定 員：①平野区社会福祉協議会 15名

②ひらりん(モニター開催) 30名

(どちらも定員を超えた場合は抽選)

持ち物：上履き(運動靴)・タオル(汗拭き用)

動きやすい服装

申 込：本人より電話または来館にて申し込み

7月25日(火)まで



## 誰でもできる!! 簡単チェアヨガ

日 時：8月10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：彦野 直子 氏

定 員：30名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：長めのタオル・上履き

動きやすい服装

申 込：本人より来館にて申し込み

7月27日(木)まで



### 【お知らせ】

囲碁将棋は、予約不要になりました。

ご利用日

月曜～土曜まで毎日(日・祝除く)

ご利用時間

午後12時30分～4時30分



## ワクワクサロン

人と話す機会が少ない方、いっぱいおしゃべりしましょう!!

日 時：8月3日(木) 午後1時30分～2時30分 毎月第1木曜日

場 所：ひらりん(当センター) 2階 申 込：不要



## ひらりんカフェ

認知症の方・そのご家族や介護者の方、ぜひ一緒にお越しください。

日 時：8月17日(木) 午後1時30分～2時45分 毎月第3木曜日

場 所：ひらりん(当センター) 2階 申 込：電話にてお申し込みください。

## これからもみんなで ポッチャを楽しもう!

### ポッチャ練習会

8月は15日(火)・29日(火)

午後1時～3時

参加費：無料

対象：大阪市内在住60歳以上の方  
どなたでも

参加ご希望の方は

事務所までお声がけください



↑ポッチャ体験会の様子  
みんなポッチャに  
はまったかな?

## おおさか ひらの

### おもちゃ病院

「子供の喜ぶ顔が見たい」  
「物を大切に作る心を育てたい」  
と願う、ボランティアによる  
無料のおもちゃ修理です。

開催日：毎月 第3土曜日

時 間：午前10時～正午

ひらりんでお待ちしてま〜す。



# 令和5年度 平野区老人福祉センター「同好会」一覧表

(順不同)

(令和5年 6月 末日 現在)

NO.	同好会名	募集	開催週	曜日	開催時間	会費等	携行品等
1	歌体操同好会	募集中	第2・4	金	午前10時～12時	無 料	動きやすい服装・上履き
2	カラオケ同好会A	8月休み	第1・3	水	午前10時～12時	月500円(歌詞代含む) 欠席時返金なし	筆記用具・上履き
3	カラオケ同好会B	8月休み	第2・4	水	午前10時～12時	月500円(歌詞代含む) 欠席時返金なし	筆記用具・上履き
4	カラオケ同好会C	募集中	第2・4	月	午後1時～3時	月500円(歌詞代含む) 欠席時返金なし	筆記用具・上履き
5	社交ダンス同好会	募集中	第1・3	水・土	午後1時～3時	無 料	動きやすい服装・上履き
6	詩吟同好会	募集中	第1・3	金	午後1時～3時	月500円 欠席時返金なし	筆記用具・上履き 流派:関西詩吟同好会
7	写真同好会	募集中	偶数月第2	水	午後1時～3時	1回500円	撮影会・合評会・上履き
			奇数月		撮影会		
8	書道同好会A	募集中	第2・4	火	午前10時～12時	月500円(4ヶ月ごとに徴収) 欠席時返金なし	太筆・硯・墨・半紙・上履き
9	書道同好会B	募集中	第2・4	火	午後1時～3時	月500円(4ヶ月ごとに徴収) 欠席時返金なし	太筆・硯・墨・半紙・上履き
10	新舞踊同好会	募集中	第2・4	土	午後1時～3時	無 料	動きやすい服装
11	卓球同好会A	募集中	第1・3	月	午前10時～12時	年会費300円 (卓球用具修理代等)	動きやすい服装・上履き
12	卓球同好会B	入会待ち	第2・4	月	午前10時～12時	年会費300円 (卓球用具修理代等)	動きやすい服装・上履き
13	卓球同好会(土曜日)	募集中	第1・3	土	午前10時～12時	年会費300円 (卓球用具修理代等)	動きやすい服装・上履き
14	俳画同好会	募集中	第1	水	午後1時30分～3時30分	月700円(3ヶ月ごとに徴収) 欠席時返金なし・お手本代50円	筆記用具・上履き
15	俳句同好会	募集中	第1	月	午後1時～3時	月100円(6ヶ月ごとに徴収)	筆記用具・上履き
16	パッチワーク同好会	募集中	第1・3	木	午後1時～3時	月500円(2ヶ月ごとに徴収) 欠席時返金なし	裁縫道具・上履き
17	フォークダンス同好会	募集中	第1・3	火	午前10時～12時	毎回300円	動きやすい服装・上履き
18	民謡同好会	募集中	第1・3	金	午前10時～12時	月500円 欠席時返金なし	筆記用具・上履き
19	民踊同好会	募集中	第2・4	木・土	午前10時～12時	毎回250円	動きやすい服装・上履き
20	謡曲同好会	募集中	第2・4	水	午後1時～3時	無 料	筆記用具・上履き 流派:観世流
21	いきいき百歳体操同好会A	入会待ち	毎週	火	午前10時～10時30分	無 料	動きやすい服装・上履き
22	いきいき百歳体操同好会B	募集中	毎週	火	午前11時～11時30分	無 料	動きやすい服装・上履き
23	3B体操同好会	募集中	第1・3	水	午前10時～12時	1回250円(月額500円)	動きやすい服装・上履き(運動靴) タオル・飲み物
24	川柳同好会	募集中	第4	土	午前10時～12時	月100円(教材費込み)	筆記用具・辞書・上履き
25	体スッキリ体操	募集中	第2・4	月	午前10時30分～11時30分	毎回350円	動きやすい服装・上履き(運動靴)・長めの タオル・ヨガマット又は大きめのバスタオル・飲み物
26	太極拳	募集中	第2・4	水	午前10時～11時30分	毎回250円	動きやすい服装・上履き(運動靴) タオル・飲み物

※同好会に参加ご希望の方は

- ①入会前に必ず見学しましょう。その際は事務所にお声がけください。  
(見学は無料です。もの作り等の体験については同好会により費用が掛かる場合があります。)
- ②入会の際には、入会届を記入の上、事務所まで提出してください。



# 令和5年



# 8月予定表



日	曜	午前	午後
1	火	フォークダンス	ひらりん「盆踊り大会」
2	水	3B体操	社交ダンス 俳画
3	木	民踊 「わなげ大会」 (平野区民ホールで開催)	パッチワーク 「ワクワクさろん」
4	金	民謡 「わなげ大会」 (ひらりんで開催)	詩吟
5	土	卓球 いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンス
6	日	休館日	
7	月	卓球A	俳句 デイスコン練習会
8	火	書道A 百歳体操A・B	書道B 「森原先生の たのしい健康体操」
9	水	太極拳 歌体操	謡曲 ふれあいサロン 写真
10	木		「誰でもできる！ 簡単チェアヨガ」
11	金	休館日	
12	土	民踊	新舞踊
13	日	休館日	
14	月	卓球B 体スッキリ体操	カラオケC デイスコン練習会
15	火	フォークダンス 百歳体操A・B	ボッチャ練習会

日	曜	午前	午後
16	水	3B体操	社交ダンス
17	木	民踊	パッチワーク 「ひらりんカフェ」
18	金	民謡	詩吟 「初心者OK！大人の ダンスエクササイズ」
19	土	おもちゃ病院 卓球	新舞踊 社交ダンス
20	日	休館日	
21	月	卓球A	
22	火	書道A 百歳体操A・B	書道B 老ク役員理事会
23	水	太極拳	謡曲 ふれあいサロン
24	木	「にこにこ教室」	
25	金	歌体操	「初心者OK！大人の ダンスエクササイズ」
26	土	民踊 川柳	新舞踊
27	日	休館日	
28	月	卓球B	カラオケC デイスコン練習会
29	火	百歳体操A・B	ボッチャ練習会
30	水		
31	木		カラオケ大会 平野区老人クラブ主催 (平野区民ホールで開催)

※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。