

# 12月号センターだより



## 行事のご案内

平野区老人福祉センター

平野区加美鞍作1-2-26

電話 6793-0880

おかけ間違いのないよう、お願いします。

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。

対象 ※市内在住の60歳以上の方

## 【ストレッチヨガ講座】 講師：大阪市生涯学習インストラクター 浅居 千里 氏

体の硬い人でも出来る簡単ヨガで、気持ちの良い時間を過ごしましょう！！

- ・日 時：12月1・8・22日（すべて火曜日） 全3回講座  
各日：午後1時30分～2時30分 ★参加費：無料★
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 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・長めのタオル・動きやすい服装  
ヨガマットまたはバスタオル ※必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：11月12日（木）～11月25日（水）までに  
本人が直接、平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）



## 【音楽療法の時間です。】 講師：たつみ音楽療法事務所 音楽療法士 龍味 功典 氏

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：12月4日（金）午前10時～11時30分  
16日（水）午後1時30分～3時 ★参加費：無料★
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 各日：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 ※必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：11月12日（木）～11月27日（金）までに  
どちらかの日程をお選び頂き、本人が直接平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）



## 【ゆかりの会 健康教室】 講師：平野区役所保健福祉課 地域保健グループ 管理栄養士

高齢者の健康に必要な栄養や、バランスの取れた食生活を学びましょう♪

- ・日 時：12月17日（木）午前10時～11時 ★参加費：無料★
- ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「デイルーム」
- ・定 員：ゆかりの会【会員】または市内在住の60歳以上、お一人暮らしの方  
ゆかりの会の加入に関心のある方 20名（先着順）
- ・持 ち 物：上履き・水分補給の飲み物 ※必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：11月12日（木）本人が直接  
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話可）



## 【ペーパークイリング講座】 講師：とまと けいこ 氏

日本では珍しいペーパークイリング♪紙をくるくると巻き、それらを組み合わせてお正月に向けた作品を、作ってみませんか？

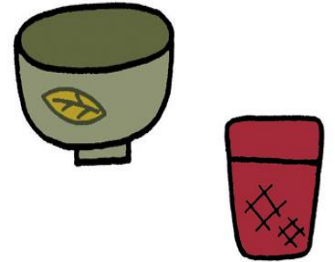
- ・日 時：12月4日（金）午後1時30分～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「デイルーム」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 15名（先着順）
- ・参加費：500円（お申し込み時にお支払い下さい）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・木工ボンド  
お持ちであれば先の細いピンセット・老眼鏡（必要な方）・持ち帰り袋  
※必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：11月12日（木）～11月28日（土）までに  
本人が直接、平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）  
※当日キャンセルの場合は返金できません。  
後日、材料をお渡しします。



## 土曜講座【陶芸教室】 講師：ろまん工房陶芸教室 高野 裕二 氏

世界にひとつの茶碗づくりを、この機会に是非！体験してみませんか？  
自分だけの作品が出来て感動があります♪

- ・日 時：12月5日（土）午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「デイルーム」
- ・参加費：1,100円（当日、お支払い下さい）
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 15名（先着順）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・タオル  
※必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：11月12日（木）～11月26日（木）までに  
本人が直接、平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）  
※焼き上がりは、約2ヵ月 お時間を頂きます。  
※キャンセルされる場合は、11月30日（月）までに  
必ず事務所までお申し出ください。



## 【AED救命救急講座】 講師：幸せ介護創造ファクトリー 湯浅 美佐子 氏

安全で安心な施設環境をつくる為に、老人福祉センターでもAEDを設置しております。  
この機会に是非！AEDについて、学び・実際に触れてみませんか？

- ・日 時：12月11日（金）午後1時30分～3時 ★参加費：無料★
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 15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・動きやすい服装  
※必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：11月12日（木）～11月30日（月）までに  
本人が直接、平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）



## 【森原先生のたのしい健康体操】 講師：MYフィットネス道 代表 森原 優次 氏

共催：高齢者の生きがいと健康づくり推進事業・平野区老人クラブ連合会

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！！

### ・開催場所：平野区民ホール（平野南1-2-7）

- ・日 時：12月7日（月）午前10時～11時 ★参加費：無料★
- ・定 員：平野区老人クラブ 60名（先着順）各地区、女性部長さんに直接お申し込み下さい  
平野区老人福祉センター 30名（先着順）電話またはセンターまでお申し込み下さい  
※事前にお申し込みされた方のみ参加できます。当日受付不可
- ・申込方法：11月12日（木）～11月27日（金）までに、本人が直接  
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話可）

### ・開催場所：平野区老人福祉センター

- ・日 時：12月23日（水）午前10時～11時 ★参加費：無料★
- ・定 員：30名（老人クラブ15名・老人センター15名）定員を超えた場合は抽選
- ・申込方法：11月12日（木）～12月4日（金）までに、本人が直接  
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）

★両日ともに、必ずマスク着用・自宅での検温をお願いします。

★持 ち 物：長めのタオル・筆記用具・水分補給の飲み物・動きやすい服装  
※上靴（老人センターご利用の方のみ）



## 【荒川先生のたのしい健康体操】 講師：MYフィットネス道 荒川 夏江 氏

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：12月17日（木）午後1時30分～3時  
24日（木）午後1時30分～3時 ★参加費：無料★
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 各日：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・長めのタオル・動きやすい服装  
※必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：11月12日（木）～12月4日（金）までに  
どちらかの日程をお選び頂き、本人が直接平野区老人福祉センター事務所へ  
お申し込み下さい。※（電話不可）



## 【脳いきいきトレーニング】 ★参加費：無料

- 簡単で楽しくできる「脳トレ」をはじめてみませんか？数独・脳活クイズ・ぬりえ等
- ・日 時：12月1・8・15・22日（すべて火曜日）午後1時30分～3時  
12月3・10・24日（すべて木曜日）午前10時～11時30分
  - ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「デイルーム」
  - ・定 員：市内在住の60歳以上の方 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 ※必ずマスク着用 ※自宅での検温
  - ・申込方法：11月12日（木）～ お好きなお日にちを選んで頂き  
本人が直接、平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話可）





# ★わなげ大会★ 共催：高齢者の生きがいと健康づくり推進事業・平野区老人クラブ連合会

新型コロナウイルス感染症対策としまして、地域ごとに分けての開催となります。  
お間違いのないように、お申し込み下さい。ご参加お待ちしております♪♪

## ・応募要項：長吉・瓜破・喜連 地域の方

- ・日 時：令和3年1月14日（木）午前10時15分～正午 ★参加費：無料★
- ・場 所：平野区民ホール（平野南1-2-7）
- ・定 員：60名（老人クラブ40名・老人センター20名）定員を超えた場合は抽選
- ・持 ち 物：水分補給の飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装  
※必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：11月12日（木）～12月7日（月）までに  
本人が直接、平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）

## ・応募要項：加美・平野 地域の方

- ・日 時：令和3年1月15日（金）午前10時15分～正午 ★参加費：無料★
- ・場 所：平野区老人福祉センター（平野区加美鞍作1-2-26）
- ・定 員：40名（老人クラブ20名・老人センター20名）定員を超えた場合は抽選
- ・持 ち 物：水分補給の飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装  
※必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：11月12日（木）～12月7日（月）までに  
本人が直接、平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）



10月13日（火）

【いきいき百歳体操】

医療法人 育成会 三好病院  
2名の先生方（理学療法士）  
に来て頂きました。

体操の指導をして頂き  
みなさん熱心に取り組まれていました♪



10月14日（水）

ゆかりの会【健康体操・交流会】

かなえるリハビリ訪問看護ステーション  
の方（作業療法士・理学療法士）に来て  
頂き、新聞紙で棒を作り「棒体操」を開催  
しました！！みなさん♪笑顔で楽しまれて  
いました♪



# 令和2年 スケジュール



# 12月 予定表



| 日  | 曜 | 午前                                  | 午後                             |
|----|---|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1  | 火 | 園芸同好会<br>いきいき百歳体操同好会A<br>フォークダンス同好会 | ストレッチヨガ講座①<br>脳活・脳トレ           |
| 2  | 水 | 3B体操同好会                             | ふれあいサロン<br>俳画同好会<br>社交ダンス同好会   |
| 3  | 木 | 脳活・脳トレ                              | パッチワーク同好会<br>わなげ練習会            |
| 4  | 金 | 音楽療法の時間です。                          | パーパークイリング講座                    |
| 5  | 土 | 土曜講座 陶芸教室<br>いちょう学園同窓会役員会           | 新舞踊同好会                         |
| 6  | 日 | 休館日                                 |                                |
| 7  | 月 | 森原先生の<br>楽しい健康体操<br>(平野区民ホール)       | 俳句同好会<br>ディスコン練習会              |
| 8  | 火 | 書道同好会A<br>いきいき百歳体操同好会B              | 書道同好会B<br>ストレッチヨガ講座②<br>脳活・脳トレ |
| 9  | 水 | 歌体操同好会                              | ふれあいサロン<br>社交ダンス同好会<br>写真同好会   |
| 10 | 木 | ゆかりの会世話人会<br>民踊同好会<br>脳活・脳トレ        | 老人クラブ役員理事会                     |
| 11 | 金 | 歌体操同好会                              | ボランティア<br>AED救命救急講座            |
| 12 | 土 |                                     | 新舞踊同好会                         |
| 13 | 日 | 休館日                                 |                                |
| 14 | 月 |                                     | ディスコン練習会                       |
| 15 | 火 | 園芸同好会<br>いきいき百歳体操同好会A<br>フォークダンス同好会 | アップルツリーの<br>うたごえ倶楽部<br>脳活・脳トレ  |

| 日  | 曜 | 午前                           | 午後                                       |
|----|---|------------------------------|--|
| 16 | 水 | 3B体操同好会                      | ふれあいサロン<br>音楽療法の時間です。                    |
| 17 | 木 | ゆかりの会・健康教室                   | パッチワーク同好会<br>荒川先生の<br>たのしい健康体操<br>わなげ練習会 |
| 18 | 金 | 川柳同好会                        |  |
| 19 | 土 | おもちゃ病院                       | 新舞踊同好会                                   |
| 20 | 日 | 休館日                          |  |
| 21 | 月 |                              | 俳句同好会<br>ディスコン練習会                        |
| 22 | 火 | 書道同好会A<br>いきいき百歳体操同好会B       | 書道同好会B<br>ストレッチヨガ講座③<br>脳活・脳トレ           |
| 23 | 水 | 森原先生の<br>楽しい健康体操<br>(老人センター) | ふれあいサロン<br>社交ダンス同好会                      |
| 24 | 木 | 絵手紙同好会<br>脳活・脳トレ             | 荒川先生の<br>たのしい健康体操<br>わなげ練習会              |
| 25 | 金 | 歌体操同好会                       | ボランティア                                   |
| 26 | 土 |                              |  |
| 27 | 日 | 休館日                          |  |
| 28 | 月 |                              | ディスコン練習会                                 |
| 29 | 火 | 休館日                          |  |
| 30 | 水 | 休館日                          |  |
| 31 | 木 | 休館日                          |  |

※同好会等の日程は変更になる場合があります。  
必ずご自分で確認ください。

12月上旬に園芸同好会さんとセンター敷地内の  
【苗植え】をする予定です♪またポスター等で  
お知らせします!みなさんの参加お待ちしております♪

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。