



7月号ひらりんメール

毎月、第2木曜日に発行中！！



ひらりん(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



○●センターを利用するにあたってのお願い○●

来館される際には、自宅での検温をお願いするとともに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。

●○ひらりんに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。



【初めて触る】スマートフォン体験講座

日時：7月7日(金)
午後1時～3時
場所：ひらりん(当センター)2階
講師：ソフトバンク
スマートフォンアドバイザー
定員：20名(定員を超えた場合は抽選)
持ち物：筆記用具
申込：本人より電話または来館にて申し込み
6月29日(木)まで



音楽健康教室

日時：7月11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)
持ち物：タオル・動きやすい服装
申込：本人より来館にて申し込み
6月27日(火)まで



脳いきいきトレーニング

日時：①7月4日(火)
午後1時30分～3時
②7月20日(木)
午前10時～11時30分
場所：ひらりん(当センター)2階
定員：各日、15名(先着順)
持ち物：筆記用具
申込：どちらかの日程を選び、本人より電話または来館にて申し込み

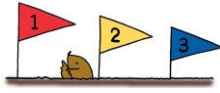


元気いきいき体操

日時：7月7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：柏木 優子 氏
定員：30名(定員を超えた場合は抽選)
持ち物：上履き(スリッパ不可)・タオル・動きやすい服装
申込：本人より来館にて申し込み
6月27日(火)まで



わなげ大会



- ① 日 時：8月3日（木）
午前10時15分～12時
場 所：平野区民ホール（平野南1丁目2-7）
応募要項：長吉・瓜破・喜連地域の方
定 員：60名（但しセンター20名）
- ② 日 時：8月4日（金）
午前10時15分～12時
場 所：ひらりん（当センター）2階
応募要項：加美・平野地域の方
定 員：40名（但しセンター20名）
- ※①、②とも定員を超えた場合は抽選
申 込：本人より来館にて申し込み
7月10日（月）まで



AED救命救急講座



- 日 時：7月25日（火）
午後1時30分～3時
※講師となる消防署職員が、緊急出動となる場合があります。その際は、DVDを見ての受講となりますので、ご了承ください。
- 場 所：ひらりん（当センター）2階
講 師：大阪市平野消防署 職員
定 員：20名（先着順）
持ち物：筆記用具・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

森原先生のたのしい健康体操

- 日 時：7月13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
講 師：森原 優次 氏
定 員：30名（定員を超えた場合は抽選）
持ち物：動きやすい服装
申 込：本人より来館にて申し込み
6月30日（金）まで



音楽療法の時間です。

- 日 時：7月21日（金）
午前10時～11時30分
場 所：①ひらりん（当センター）2階
②平野区社会福祉協議会
（にこにこセンター）3階
※①か②のどちらかをお選びください。
- 講 師：龍味 功典 氏
定 員：①ひらりん 20名
②平野区社会福祉協議会 15名
（どちらも定員を超えた場合は抽選）
申 込：本人より来館にて申し込み
7月7日（金）まで



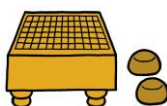
わなげ練習会

- 日 時：7月6日（木）
午後1時30分～3時
場 所：ひらりん（当センター）1階
定 員：自由参加（最大20名）
持ち物：タオル
申 込：不要



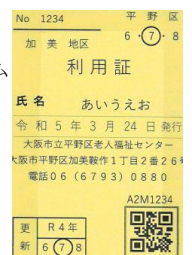
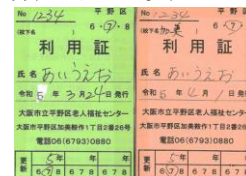
【お知らせ】

囲碁将棋の開放は、予約制ではなくなりました。
利用時間も午後4時30分まで延長になりました。



ひらりんの利用書がわかりました！

男性グリーン 女性ピンク → クリーム



ひらりんをご利用の際は、利用証の提示が
必要です。

更新がお済みでない方・お持ちでない方は
スタッフまでお声がけください。

令和5年度 平野区老人福祉センター「同好会」一覧表

(資料4)

(令和5年 5月 末日 現在)

(順不同)

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	募集中	第1・3	水	午前10時～12時	月500円(歌詞代含む) 欠席は返金しない	筆記用具・上履き
3	カラオケ同好会B	募集中	第2・4	水	午前10時～12時	月500円(歌詞代含む) 欠席は返金しない	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) 欠席は返金しない	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 欠席は返金しない	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 奇数月	水	午後1時～3時 撮影会	1回500円	撮影会・合評会・上履き
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) 欠席は返金しない	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) 欠席は返金しない	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	募集中	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500円(3ヶ月ごとに徴収) 欠席は返金しない、お手本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) 欠席は返金しない	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 欠席は返金しない	筆記用具・上履き
19	民踊同好会	募集中	第2・4	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: 親世流
21	いきいき百歳体操同好会A	募集中	第1・3	火	午前10時～各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	第2・4	火	午前10時～各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 ール・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

「同好会に参加されたい方は・・・」

- ・活動中に見学に来てください。入会する前に活動内容を見ましょう。
- ・見学は無料。体験については同好会により費用がかかる場合があります。
- ・【入会届】に記入してセンター事務所へ提出しましょう。

※人数制限が緩和されました

令和5年7月予定表



日	曜	午前	午後
1	土	いちよう学園 同窓会役員会 卓球同好会	社交ダンス同好会
2	日	休館日	
3	月	卓球同好会A	俳句同好会 デイスコン練習会
4	火	フォークダンス同好会 百歳体操同好会AB	「脳いきいき トレーニング」 「ポッチャ体験講座」
5	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会 俳画同好会
6	木	民踊同好会	パッチワーク同好会 ワクワクきろん 「わなげ練習会」
7	金	民謡同好会 「元気いきいき体操」	詩吟同好会 「【初めて触る】 スマートフォン 体験講座」
8	土	民踊同好会	新舞踊同好会
9	日	休館日	
10	月	卓球同好会B 体スッキリ体操同好会	カラオケ同好会C デイスコン練習会
11	火	書道同好会A 百歳体操同好会AB	書道同好会B 「音楽健康教室」
12	水	カラオケ同好会B 太極拳同好会	謡曲同好会 写真同好会 ふれあいサロン
13	木		老ク役員理事会 「森原先生の たのしい健康体操」
14	金	歌体操同好会 ひらりんウォーキング	
15	土	おもちゃ病院 卓球同好会	新舞踊同好会 社交ダンス同好会

※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。

日	曜	午前	午後
16	日	休館日	
17	月	休館日	
18	火	フォークダンス同好会 百歳体操同好会AB	
19	水	カラオケ同好会A 3B体操同好会	社交ダンス同好会
20	木	民踊同好会 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク同好会 ひらりんカフェ
21	金	民謡同好会 「音楽療法の 時間です。」	詩吟同好会
22	土	川柳同好会 民踊同好会	新舞踊同好会
23	日	休館日	
24	月	卓球同好会A 体スッキリ体操同好会	カラオケ同好会C デイスコン練習会
25	火	書道同好会A 百歳体操同好会AB	書道同好会B 「AED救命救急 講座」
26	水	カラオケ同好会B 太極拳同好会	謡曲同好会 ふれあいサロン
27	木	「にこにこ教室」	
28	金	歌体操同好会	
29	土		
30	日	休館日	
31	月	卓球同好会A	デイスコン練習会