



ひらりんメール(2月号)

【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

★ 発行日は、毎月15日です ★

【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

15日が土日祝日の場合、その前日になります。

【JR】加美駅 下車5分、新加美駅 下車6分

●ひらりん(当センター)は、大阪市内在住の60歳以上の方がご利用になれます●

○●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、自宅での検温にご協力をお願いします。

●○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。

(運動等、身体を動かす講座では、安全のためスリッパではない運動靴をご準備ください。)

また水分補給の飲み物もご持参ください。

本年もよろしくおねがいします



第2回 今年はこれだ!! ひらりん 映画鑑賞会



ラストターン

福山健二71歳、二度目の青春
©2023「ラストターン」製作委員会

【日時】3月15日(土)

午後2時~4時(受付:午後1時15分~)

【場所】クレオ大阪南(平野区喜連西6-2-33)

【対象】大阪市内在住の60歳以上の方と同伴の方3名まで
(おひとりでのお申込み可能! 同伴の方は年齢不問!)

【定員】360名(内車いすスペース3席分)

定員を超えた場合は抽選になります。

※車いすの方は「車いす〇席分」とご明記ください。

【持ち物】参加証(3月初旬に「参加証」もしくは「不参加証」の抽選結果を送付いたします。)

【申込】往復はがきに下記の要領でお申し込みください。

【締切】2月25日(火) 必着 ※往復はがき以外での受付不可

往信おもて

返信うら

547-0004	山折り
往信	
平野区加美鞍作1-2-26	こちらには何も記入しないで下さい。
ひらりん 平野区老人福祉センター 宛	

返信おもて

往信うら

郵便番号	ラストターン希望
返信	代表者様
平野区〇〇▲-▲-▲	①氏名
〇〇 〇〇 様	②電話番号
(代表者様の住所氏名)	参加希望人数
	名
	代表者含み4名まで



ひらりん 若返りダンス(毎週水曜日)

日 時：2月 5日・12日・19日・26日
・午前10時～ ・11時～
場 所：ひらりん(当センター)1階



【講座申込について】

- ★本人が直接、電話または来館にてお申込みください。
- ★先着順以外で定員を超える応募があれば抽選になります。抽選結果は、落選者のみ電話にてご連絡をさせていただきます。

結核定期健康診断

日 時：2月27日(木)
午後1時30分～3時



場 所：ひらりん(当センター)1階
内 容：健康教室・胸部エックス線撮影

※脱ぎ着しやすい服装でお越しください。

定 員：20名(先着順)
申 込：電話または来館

脳いきいきトレーニング

日 時：2月 4日(火)
午後1時30分～3時
2月13日(木)
午前10時～11時30分

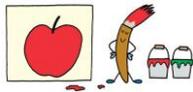
場 所：ひらりん(当センター)1階

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

選んでいただき電話または来館



美しく歳を重ねるための

腸活と乳酸菌のお話

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために
食事に気を付けたり必要な運動をしたりすること

免疫力
アップ

老化防止

肥満予防

睡眠の質
向上

日 時：2月28日(金)
午前10時～11時30分

場 所：ひらりん(当センター)1階

講 師：大阪東部ヤクルト販売株式会社の方

定 員：50名(先着順)

申 込：電話または来館



音楽健康教室

日 時：2月14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：(株)近畿第一興商 音楽健康指導士

定 員：50名(抽選あり)

申 込：電話または来館

締 切：2月6日(木)まで

荒川先生のたのしい“認知症予防”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：2月21日(金)
午後1時30分～3時



場 所：①コミュニティプラザ平野(平野区民センター)
②ひらりん(当センター)2階
(※モニター中継により開催)

講 師：荒川 夏江 先生

定 員：①コミュニティプラザ平野…先着100名
②ひらりん(抽選あり) …… 50名

持ち物：タオル(体操で使います)
上履き(ひらりんのみ)

動きやすい
服装

申 込：①か②の開催場所を選んで電話または来館
締 切：2月13日(木)まで

ひらりんカフェ(毎月第3木曜日)



物忘れが気になる方、
家族さんの物忘れが気になる方、
専門職の方に相談したい方など…
みんなと楽しく交流しませんか!?

日 時：2月20日(木)【申込不要】
午後1時30分～2時45分

場 所：ひらりん(当センター)2階



ひらりん de ボッチャ(第2・4水曜日)

日 時：2月12日(水)・26日(水)

午後1時～3時

場 所：ひらりん(当センター)2階



ストレッチヨガ講座

「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：2月18日(火)

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：大阪市生涯学習インストラクター

浅居 千里 先生

定 員：40名(抽選あり)

持ち物：タオル(体操で使用します)

ヨガマットまたはバスタオル

申 込：電話または来館

締 切：2月8日(土)まで



防犯 特殊詐欺対策教室

- ・被害に遭わないためのポイントあり!!
- ・楽しく・分かりやすい寸劇あり!!
- ・多くの特殊詐欺について対策を学びませんか!!

日 時：2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：大阪府平野警察署の方々

定 員：30名(先着順)

申 込：電話または来館



ワクワクサロン(毎月第1木曜日)

おひとり暮らしの方や人と話す機会が少ない方がおしゃべりできる居場所です♪

日 時：2月6日(木)【申込不要】

午後1時30分～2時30分

場 所：ひらりん(当センター)2階

お気軽にお立ち寄りください～!



ひらりん(当センター)東棟のトイレ改修工事が継続中です!(3月末頃まで)

・東棟のトイレ(1階・2階)が使用できません。



ひらりん「サークル」一覧表(順不同)(令和6年12月末現在)

NO.	サークル名	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	募集中
10	卓球C	募集中
11	俳画	募集中

NO.	サークル名	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	入会待ち
17	百歳体操A・B	募集中
18	3B体操	入会待ち
19	川柳	募集中
20	体スッキリ体操	募集中
21	太極拳	募集中

※囲碁・将棋 開放しています!!
月～土曜日 午後12時30分～4時30分

令和7年 2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C	社交ダンス
2	日	休館日	
3	月	卓球A 太極拳	俳句 ディスコン
4	火	百歳体操AB フォークダンス 書道A	「脳いきいき トレーニング」 書道B
5	水	ひらりん若返りダンス カラオケA 3B体操	社交ダンス 俳画 ふれあいサロン
6	木	民踊	パッチワーク ワクワクさろん
7	金	「特殊詐欺対策教室」 民謡	詩吟
8	土	卓球B	社交ダンス 新舞踊
9	日	休館日	
10	月	体スッキリ体操 太極拳 卓球B	カラオケC ディスコン
11	火	休館日 (建国記念日)	
12	水	ひらりん若返りダンス カラオケB 太極拳	ふれあいサロン ひらりんdeポッチャ
13	木	「脳いきいき トレーニング」	老ク役員理事会
14	金	歌体操	「音楽健康教室」
15	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンス 新舞踊

日	曜	午前	午後
16	日	休館日	
17	月	卓球A 体スッキリ体操	カラオケC ディスコン
18	火	百歳体操AB フォークダンス	「ストレッチヨガ講座」
19	水	ひらりん若返りダンス カラオケA 3B体操	社交ダンス ふれあいサロン
20	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ
21	金	民謡	詩吟 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 (モニター開催)
22	土	川柳 民踊	太極拳 新舞踊
23	日	休館日	
24	月	休館日 (振替休日)	
25	火	百歳体操AB 書道A	書道B 卓球B
26	水	ひらりん若返りダンス カラオケB 太極拳	ひらりんdeポッチャ ふれあいサロン
27	木	「にこにこ教室」	「結核定期健康診断」
28	金	「腸活と乳酸菌のお話」 歌体操	綿の会

※サークル等の日程は
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。