

# ひらりんメール(4月号)



ホームページが  
新しくなりました♪

【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

★ 発行日は、毎月15日です ★

15日が土日祝日の場合、その前日になります。

●ひらりん(当センター)は、大阪市内在住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。



## 第4回！懐メロコンサート

一緒に歌って、青春時代を思い出し  
認知症予防につなげよう♪



日時：4月25日(金)

午後1時30分～3時



場所：ひらりん(当センター)2階

出演：【The ひらりんバンド】

定員：150名(先着順)



おひとり暮らしの方、  
認知症の方、車いすの方も  
大歓迎！！(付き添いの方は年齢不問)

申込：本人が電話または来館

## セルフヘッドマッサージ

簡単にできるセルフケアを学んでみませんか  
～認知症予防・健康対策～

《香り・呼吸・マッサージ・ツボ押し》

日時：4月11日(金)



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：f・a・cのみなさん

フルール アロマ ケア アソシエーション  
(fleur aroma care association)

定員：50名(先着順)

申込：本人が電話または来館



## オンラインコンサート

2025 春 生放送！

【山本リンド & 大江 裕】

定員：100名(先着順)

きいて♪うたって♪参加して♪

あの日をみんなで思い出そう！！

日時：4月8日(火) 午後2時～3時

場所：ひらりん(当センター)2階

申込：本人が電話または来館

## 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：4月10日（木）

午前10時～11時30分

場 所：ひらりん（当センター）2階

講 師：音楽療法士

龍味 功典 先生

定 員：45名（抽選あり）

持ち物：筆記用具

申 込：本人が電話または来館

締 切：4月7日（月）まで



## 平野東図書館前病院による

## 元気アップ講座

テーマ★足腰元気体操★  
効果的な実技もあります！！

日 時：4月10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：平野東図書館前病院

リハビリテーション科 職員の方

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



## 柏木先生の

## フレイル予防!!健康体操!

今月のテーマ「歩く！ための運動 Part 1」  
自分らしく生活ができる身体づくりをしましょう♪

日 時：4月10日（木）

午後1時30分～3時

場 所：コミュニティプラザ平野  
（平野区民センター）1階「ホール」

平野区長吉出戸5-3-58

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：100名（先着順）

持ち物：長めのタオル（体操で使用）

申 込：不要・当日受付あり

お気軽にお越しください。



## 浅居先生の

## ストレッチヨガ教室

マットを使って体の硬い人でも出来る簡単  
ヨガです♪気持ちの良い時間を過ごしましょう

日 時：4月15日（火）

午前10時～11時

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：35名（抽選あり）

持ち物：長めのタオル（体操で使用）

ヨガマットまたはバスタオル

申 込：本人が電話または来館

締 切：4月5日（土）まで



## ★★★★★ 事業報告 ★★★★★

### 【特殊詐欺対策教室】

### 【ストレッチヨガ講座】



## 【講座申込について】

- 本人が直接、電話または来館にてお申し込みください。
- 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

## 荒川先生のたのしい

### “認知症予防”体操

イスに座ってできる体操です。

みんなで一緒に楽しく体を動かしましょう♪

※コミュニティプラザ平野は申込不要

日 時：4月24日（木）

午後1時30分～3時

場所・定員：①コミュニティプラザ平野  
（平野区民センター）1階「ホール」

100名（申込不要・先着順）



②ひらりん（当センター）2階

50名（要申込・抽選あり）

講師：NPO法人 MYフィットネス道  
荒川 夏江 先生

持ち物：長めのタオル（体操で使用）

上履き（ひらりんのみ）

申込：②ひらりん希望の方のみ

本人が電話または来館

締切：4月14日（月）まで

## ワクワクさろん

おひとり暮らしの方や人と話す機会が少ない方  
たちが「おしゃべりできる居場所」です♪

日 時：4月3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



## ひらりんカフェ



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など…  
みんなで楽しく交流しませんか？！

日 時：4月17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

日 時：4月 4日（金）9日（水）

23日（水）申込不要

午後1時～3時

場 所：ひらりん（当センター）2階

## 脳いきいきトレーニング

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・ぬりえなど

日 時：4月1日（火）

午後1時30分～3時

4月3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

本人が電話または来館

## ひらりん若返りダンス

日 時：4月 2日・ 9日・16日



23日・30日（毎週水曜日）

午前10時～・11時～（2部制）

場 所：ひらりん（当センター）1階

## ◆◆お知らせ◆◆

ひらりん（当センター）東棟のトイレ改修工  
事（1階・2階）が4月上旬まで延長となり  
ました。大変ご迷惑をおかけいたしますが、  
ご協力くださいますようお願いいたします。

# 令和7年

# 4月予定表



日	曜	午前	午後
1	火	フォークダンス 百歳体操AB	「脳いきいき トレーニング」 世話人会
2	水	3B体操 ひらりん若返りダンス	俳画 社交ダンスA ふれあいサロン
3	木	民踊 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ワクワクさろん
4	金	民謡	詩吟 ひらりんdeポッチャ
5	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンスB
6	日	休館日	
7	月	卓球A	俳句 デイスコン
8	火	書道A 百歳体操AB フォークダンス	書道B 「オンライン コンサート」
9	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	写真 ふれあいサロン ひらりんdeポッチャ
10	木	「音楽療法の 時間です。」	「元気アップ講座」 「フレイル予防!! 健康体操!!」 (平野区民センター開催)
11	金	歌体操	「セルフヘッド マッサージ」
12	土	卓球B	新舞踊 太極拳
13	日	休館日	
14	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC デイスコン
15	火	百歳体操AB 「ストレッチヨガ」	

日	曜	午前	午後
16	水	カラオケA 3B体操 ひらりん若返りダンス	社交ダンスA ふれあいサロン
17	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ
18	金	民謡	詩吟 老ク役員理事会
19	土	おもちゃ病院 卓球C	新舞踊 社交ダンスB
20	日	休館日	
21	月	卓球A	デイスコン
22	火	書道A 百歳体操AB	書道B
23	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	ふれあいサロン ひらりんdeポッチャ
24	木	「にここ教室」	「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」
25	金	歌体操	綿の会 「懐メロ コンサート」
26	土	民踊 川柳	新舞踊 社交ダンスB
27	日	休館日	
28	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC デイスコン
29	火	休館日 (昭和の日)	
30	水	ひらりん若返りダンス カラオケA	

※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。