

# ひらりんメール(5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

★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

15日が土日祝日の場合、その前日になります。

【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

★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。

## ★ひらりん事務所よりお知らせ★

4月～利用証の更新が始まりました！！

お済みでない方は事務所まで提出をお願いします

## 防犯

あなたも狙われているかも・・・

金融機関から見た

## 金融犯罪未然防止教室

実際(本物)の「札札詐欺」の犯人の会話や警察現場目線での犯罪事例紹介と対策が聞けます！

日時：5月30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：りそな銀行の方

大阪府危機管理室の方



定員：50名(先着順)

持ち物：筆記用具(必要であれば)

申込：本人が電話または来館

## 音楽に合わせて たのしく体操をしましょう!!

イスに座っての体操となります♪

日時：5月2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：鍵田フィットネスサービス

鍵田 忠芳 先生

定員：50名(先着順)

持ち物：上履き(スリッパ不可)

申込：本人が電話または来館



## 健康で生き生きとした毎日を送るための

## 骨・カルシウムセミナー

骨の健康を維持するポイントや牛乳・乳製品のお料理レシピの紹介、試飲もあります♪

日時：5月27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：雪印メグミルク株式会社

食育担当栄養士

定員：40名(先着順)

申込：本人が電話または来館



## 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：5月13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：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：5月1日（木）まで



初心者OK！！

## 大人のダンスエクササイズ

身も心も気分爽快♪シンプルな動きの繰り返し  
が中心なので、どなたでも参加できます！！

日 時：5月16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：大阪市生涯学習インストラクター

山田 直弘 先生

定 員：40名（抽選あり）

持ち物：上履き（運動靴）

申 込：本人が電話または来館

締 切：5月8日（木）まで



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 Part2」  
自分らしく生活ができる身体づくりをしましょう♪

日 時：5月15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。



## オリーブ交流講座

～キラキラクリップ～

リボンを使って自分だけのかわいいオリジナル  
クリップ(ネーム入り)を作ってみませんか？

日 時：5月8日（木）

午後1時30分～3時

場 所：ひらりん（当センター）1階

講 師：NPO法人オリーブ ひらの

地域活動支援センター オリーブのみなさん

定 員：20名（先着順）

費 用：300円（お申込み時にお支払い）

キャンセルは4月28日（月）まで  
以降は、材料の買取りになります。

申 込：本人が来館（電話不可）

締 切：4月28日（月）まで



## 音楽健康教室

音楽を使って楽しく効果的に体操をしましょう♪

日 時：5月29日（木）午後1時30分～3時

定 員：50名（抽選あり）

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

講 師：株式会社 近畿第一興商 音楽指導士

締 切：5月15日（木）まで

## 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：5月23日（金）

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

**※モニター開催**

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：5月15日（木）まで



## 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：5月1日（木）

午前10時～11時30分

5月20日（火）

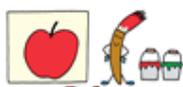
午後1時30分～3時



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

## 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：5月1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：5月15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deボッチャ

日 時：5月 9日（金）14日（水）



28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

## ひらりん若返りダンス

日 時：5月 7日・14日



21日・28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

### ★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。また先着順以外

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方のみ電話にて  
ご連絡をさせていただきます。

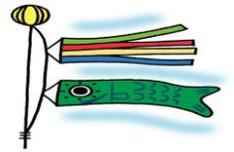




# 令和7年 5月



# 予定表



日	曜	午前	午後
1	木	民謡 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ワクワクさろん
2	金	民謡 「音楽に合わせて たのしく体操を しましょう」	詩吟
3	土	休館日	
4	日	休館日	
5	月	休館日	
6	火	休館日	
7	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 俳画 ふれあいサロン
8	木		「オリーブ 交流講座」
9	金	歌体操	ひらりんdeポッチャ
10	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	新舞踊 社交ダンスB
11	日	休館日	
12	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC デイスコン
13	火	百歳体操AB 書道A フォークダンス	書道B 「ストレッチ ヨガ教室」
14	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
15	木	民謡	パッチワーク ひらりんカフェ 「フレイル予防!! 健康体操!」 (コミュニティプラザ平野)

日	曜	午前	午後
16	金	民謡	詩吟 「大人のダンス エクササイズ」
17	土	卓球C おもちゃ病院	新舞踊 社交ダンスB
18	日	休館日	
19	月	卓球A	デイスコン
20	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
21	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
22	木	「にこにこ教室」	老ク役員理事会
23	金	歌体操	綿の会 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 (モニター開催)
24	土	川柳 民謡	新舞踊 社交ダンスB
25	日	休館日	
26	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC デイスコン
27	火	百歳体操AB 書道A 卓球A	書道B 「骨・カルシウム セミナー」
28	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
29	木		「音楽健康教室」
30	金		「金融犯罪 未然防止教室」
31	土	卓球B	太極拳

※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。