

2025 ひらりん



8月1日(金)開催

午前11時～午後3時

(受付:午前10時30分～)

参加費
無料

場所:ひらりん(当センター)2階

申込:不要・当日2階(受付あり)

喫茶コーナー(有料)

1階 テイルームにて開催
午前11時～午後3時

売り切れ次第、終了

やきそば・コーヒー(ホット・アイス)
新登場!! オニオン焼き(卵・えび使用)
コーヒーフロート 各100円

★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★

ホームページ



アクセスして
みてね!!



ミヤクミヤク
作家:山根 紫緒 さん

ひらりんメール

★発行日は、毎月15日です★

8月号

15日が土日祝日の場合、その前日になります。

【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
【JR】
加美駅 下車5分
新加美駅 下車6分

★ご利用時のお願い★

ご利用の際には、必ず利用証の提示をお願いいたします。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★

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。

★講座申込について★

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。

問合せ: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

第5回

懐メロ サマーコンサート

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:8月8日(金)

午後1時30分～3時

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、車椅子ご利用の方も
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



脳いきいきトレーニング

簡単に楽しくできる「脳トレ」をはじめませんか？数独・脳活クイズ・ぬりえなど

日 時：8月5日（火）

午後1時30分～3時

8月7日（木）

午前10時～11時30分

定 員：各日28名（先着順）

持ち物：筆記用具

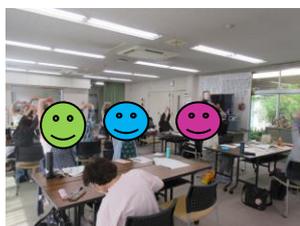


申 込：どちらかの日程を選んで

本人が電話または来館



みなさん、楽しく♪取り組まれています！！



柏木先生の

フレイル予防!!健康体操!

今月のテーマ「ヨガ」

日 時：8月14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 ※モニター開催

50名（要申込・抽選あり）

講 師：健康運動指導士・介護予防運動指導員
柏木 優子 先生

持ち物：長めのタオル（体操で使用）

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：8月7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：8月22日（金）

午後1時30分～3時

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：8月14日（木）まで

笑いヨガ



笑って心も体も元気に！！

アハハ♪と息を吐くことで新鮮な酸素を
取り入れる呼吸体操です。



日 時：8月26日（火）

午後1時30分～3時

講 師：笑いヨガ講師

岡本 笑美子 先生

定 員：50名（抽選あり）

※動きやすい服装



申 込：本人が電話または来館

締 切：8月14日（木）まで

音楽健康教室

音楽を使って楽しく効果的に健康体操♪
音楽健康指導士が教えてくれます！

日 時：8月28日（木）

午後1時30分～3時

講 師：株式会社 近畿第一興商

音楽健康指導士

定 員：50名（抽選あり）

※動きやすい服装

申 込：本人が電話または来館

締 切：8月15日（金）まで



サークル世話人会

8月19日（火）午後1時～
令和7年度【文化祭について】

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：8月7日（木）

午後1時30分～2時30分

申 込：不要

ひらりんdeボッチャ

日 時：8月13日（水）・15日（金）

27日（水）申込不要

午後1時～3時

ひらりん若返りダンス（毎週水曜日）

日 時：8月6日・13日・26日・

27日（毎週 水曜日）申込不要

午前10時～・11時～（2部制）



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健康体操です。

みんなと一緒に楽しく体を動かしましょう♪

日 時：8月29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 ※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）

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：8月15日（金）まで



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：8月21日（木）

午後1時30分～2時30分

申 込：不要



囲碁・将棋 開放しています!!

月曜日～土曜日（祝日は除く）

午後12時30分～4時30分

テレビや新聞・マッサージチェア・休憩室にはお茶もあります♪お気軽にお越しください!!





令和7年

8月予定表



日	曜	午前	午後
1	金	ひらりん「盆踊り大会」	
2	土	卓球C いちよう学園 同窓会役員会	社交ダンスB
3	日	休館日	
4	月	卓球A 体スッキリ体操 太極拳	俳句 ディスコン
5	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
6	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
7	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
8	金	歌体操	詩吟 「懐メロ コンサート」
9	土	卓球C	新舞踊
10	日	休館日	
11	月	休館日(山の日)	
12	火	百歳体操AB 書道A 卓球B	書道B
13	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
14	木		「フレイル予防!! 健康体操♪」
15	金	民謡	詩吟 ひらりんdeポッチャ

日	曜	午前	午後
16	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンスB 新舞踊
17	日	休館日	
18	月	卓球A	ディスコン
19	火	百歳体操AB フォークダンス	「世話人会」 (午後1時～)
20	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
21	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ
22	金	歌体操 老ク役員理事会	「大人のダンス エクササイズ」
23	土	川柳 卓球B	新舞踊 社交ダンスB
24	日	休館日	
25	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
26	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「笑いヨガ」
27	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
28	木	「にこにこ教室」	「音楽健康教室」
29	金	民謡	綿の会 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」
30	土	民踊	太極拳
31	日	休館日	

※サークル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。