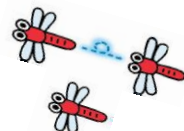


無 料



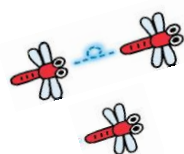
柏木先生のフレイル予防!! 健康体操



今月のテーマ：「脂肪燃焼運動」～食欲の秋に向けて～

日 時：9月5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：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30日（土）まで



○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



ひらりんメール

★ 発行日は、毎月15日です ★

9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：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：06-6793-0880

無 料

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：9月9日（火）

午後1時30分～2時30分

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：9月1日（月）まで



無料

脳いきいきトレーニング

簡単に楽しくできる「脳トレ」をはじめてみませんか？数独・脳活クイズ・ぬりえなど

日 時：9月2日（火）



午後1時30分～3時

9月4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

無料

お誕生日パーティー

7月・8月・9月生まれの方

♡写真付きバースデーカードをプレゼント♡

日 時：9月12日（金）



午後1時～写真撮影



午後1時30分～パーティー

出演者：「キッズシアター かみふうせん」

楽しいこといっぱい♪♪が、
モットーです！！歌やゲームを
お楽しみください♪



定 員：30名（先着順）

※お誕生日の方が優先となります。

申 込：本人が電話または来館

無料

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：9月19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：9月12日（金）まで



無料

平野消防署員による

… 生命を守る！！ …

身近な 防火・防災教室

家庭のできる防災対策や、大切な命を守るポイントを学びませんか！

日 時：9月25日（木）



午後1時30分～2時30分

講 師：大阪市平野消防署 地域担当の方

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

無料

アップルツリーの うたごえ倶楽部

ピアノの生演奏を基本とし、幅広いジャンルの
選曲で全員参加型の音楽セッションです♪

日 時：9月26日（金）

午後1時30分～3時



講 師：音楽療法グループ

アップル・ツリーの皆さん

定 員：50名（抽選あり）

申 込：本人が電話または来館

締 切：9月18日（木）まで



無料

フレイル予防のための 健腸講座



定期的な運動！栄養バランスのとれた食事！
社会的なつながり！そして乳酸菌について！

日 時：9月30日（火）

午前10時～11時

講 師：大阪東部ヤクルト販売株式会社



ヤクルト健腸アドバイザー

井上 麻由美 氏

定 員：50名（先着順）

申 込：本人が電話または来館



無料

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：9月4日（木）



午後1時30分～2時30分

申 込：不要 楽しい時間を過ごしましょう！

無料

囲碁・将棋 へGo!!

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!!



無料

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：9月18日（木）



午後1時30分～2時30分

申 込：不要 お気軽にお越しください♪

百歳体操 合同研修会

★自宅でもできる運動&脳トレ★ 開催しました。

日 時：7月29日（火）

講 師：ラグビーチーム

「レッドハリケーンズ大阪のみなさん」



無料

ひらりんdeボッチャ

赤と青のボールを使って、白いジャックボール
にいかに近づけるかを競うゲームです。

日 時：9月10日（水）・16日（火）

24日（水）申込不要

午後1時～3時



無料

ひらりん若返りダンス

DVDを観ながら

楽しくダンスをしましょう♪



日 時：9月3日・10日・17日・

24日（毎週 水曜日）申込不要

午前10時～・11時～（2部制）



令和7年 9月予定表



日	曜	午 前	午 後
1	月	卓球A	俳句 ディスコン
2	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
3	水	カラオケA 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
4	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
5	金	民謡	詩吟 「柏木先生のフレイル 予防!!健康体操!!」
6	土	いちょう学園 同窓会役員会 卓球C	社交ダンスB
7	日	休 館 日	
8	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
9	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「浅居先生の ストレッチヨガ教室」
10	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
11	木		
12	金	歌体操	「6・7・8月 お誕生日パーティー」
13	土	卓球C	新舞踊 卓球B
14	日	休 館 日	
15	月	休 館 日（敬老の日）	

日	曜	午 前	午 後
16	火	百歳体操AB フォークダンス	ひらりんdeポッチャ
17	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
18	木	民謡 老ク役員理事会	パッチワーク ひらりんカフェ
19	金	民謡	詩吟 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」
20	土	おもちゃ病院 卓球C	社交ダンスB 新舞踊 太極拳
21	日	休 館 日	
22	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
23	火	休 館 日（秋分の日）	
24	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
25	木	「にこにこ教室」	「身近な 防火・防災教室」
26	金	歌体操	綿の会 「アップルツリーの うたごえ倶楽部」
27	土	川柳 民謡	新舞踊
28	日	休 館 日	
29	月	卓球A	ディスコン
30	火	百歳体操AB 書道A 「健腸講座」	書道B

※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。