

ひらりんメール10月号

●●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!!**

★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。

★ご利用時のお願い★

必ず利用証の提示をお願いします。お持ちでない方は、無料にてお作りしますので保険証等、本人確認できるものをお持ちください。(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。)

★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

ホームページ



公共交通機関をご利用の場合

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



無料

ひらりん文化祭

出演者・展示作品 大募集

日頃の練習の成果を発表
作品の展示してみませんか？

日時：11月12日(水)～14日(金)

 午前10時～午後3時

応募条件：大阪市内在住60歳以上の方

申込：電話または来館

締切：10月20日(月)



13日・14日 出演希望の方(1組10分以内)

・音源等は、ご自身でご準備ください。

展示希望の方(お1人1点まで)

・設営日時：11月11日(火)

午後1時～5時

・撤収日時：11月14日(金)

午後3時30分～5時

※時間厳守をお願いします。

※作品のお預かりはいたしません。

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：10月2日(木)

 午前10時～11時30分

10月7日(火)

午後1時30分～3時

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

文化祭実行委員会(サークル世話人会)

10月30日(木) 午前10時30分～

2階「講習室」

無料

柏木先生の フレイル予防!!健康体操!

今月のテーマ:「口腔体操」

日時: 10月3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: 9月27日(土)まで

有料

オリーブ交流講座 フェイクレザーで作るミニバック

リップ・あめちゃんなどが入る大きさです!

日時: 10月9日(木)

午後1時30分～3時



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: 250円(お申込み時、お支払い)

★キャンセルは、9月26日(金)まで。

それ以降は、材料の買い取りとなります。

持ち物: 裁ちばさみ(布が切れるもの)

申込: 本人が来館

締切: 9月26日(金)まで

無料

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: 10月10日(金)

午後1時30分～3時



講師: たつみ音楽療法事務所

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: 10月4日(土)まで

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♪

日時: 10月14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: 10月6日(月)まで



無料

音楽に合わせてたのしく体操をしましょう!!

日時: 10月17日(金) 午前10時～11時30分

講師: 鍵田フィットネスサービス 鍵田 忠芳 先生

持ち物: 上履き(スリッパ不可) 定員: 50名(抽選あり)

申込: 本人が電話または来館 締切: 10月9日(木)まで

イスに座っての体操です



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。
みんなで一緒に楽しく体を動かしましょう♪

日 時：10月28日（火）

午後1時30分～3時

場所・定員：①コミュニティプラザ平野



1階「ホール」※モニター開催

100名（申込不要・先着順）

②ひらりん

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：10月15日（水）まで



無料

平野東図書館前病院による

元気アップ講座



テーマ：飲み込む力を鍛える体操

日 時：10月30日（木）

午後1時30分～2時30分

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（必要であれば）

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：10月2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

オンラインコンサート 2025 秋 生放送！ 【美川 憲一・大江 裕】

日 時：10月28日（火）

午後2時～3時

定 員：50名（先着順）

申 込：本人が電話または来館



無料

ひらりんdeポツチャ

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：10月8日（水）・17日（金）

22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：10月1日・8日・15日

22日・29日（毎週水曜日）



午前10時～・11時～（2部制）

申 込：不要



令和7年

10月



予定表

日	曜	午 前	午 後
1	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
2	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
3	金	民謡	詩吟 「柏木先生のフレイル 予防!!健康体操」
4	土	いちょう学園 同窓会役員会 卓球C	社交ダンスB
5	日	休 館 日	
6	月	卓球A 体スッキリ体操 太極拳	俳句 ディスコン
7	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
8	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
9	木		「オリーブ 交流講座」
10	金	歌体操	「音楽療法の 時間です。」
11	土	卓球B	新舞踊 社交ダンスA
12	日	休 館 日	
13	月	休 館 日 (スポーツの日)	
14	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」
15	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

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。

日	曜	午 前	午 後
16	木	民謡	パッチワーク ひらりんカフェ
17	金	民謡 「音楽に合わせて たのしく体操を しましょう」	詩吟 ひらりんdeポッチャ
18	土	おもちゃ病院 卓球C	社交ダンスB 新舞踊
19	日	休 館 日	
20	月	卓球A	カラオケC ディスコン
21	火	百歳体操AB フォークダンス	
22	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
23	木	「にこにこ教室」	卓球B 老ク役員理事会
24	金	歌体操	綿の会
25	土	川柳 民謡	新舞踊 太極拳
26	日	休館日	
27	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
28	火	百歳体操AB 書道A	書道B 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」 「オンライン コンサート」
29	水	ひらりん若返りダンス	ふれあいサロン
30	木	「サークル 世話人会」	「元気アップ講座」
31	金		