

ひらりん文化祭

楽しい舞台発表・作品展示を観に来ませんか？

お気軽に！どなたでもお越しください♪

11月13日（木）・14日（金）

舞台発表は正午まで

参加費
無料

午前10時～午後3時

（受付：午前9時30分～）

場所：ひらりん（当センター）2階

申込：不要（当日受付あり）

喫茶コーナー（有料）

1階 テイルームにて 開催
午前10時30分～午後3時

売り切れ次第、終了

Menu：やきそば・ぜんざい

コーヒー・紅茶（Hot）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！！



ひらりんメール

★ 発行日は、毎月15日です ★

11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★

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、確認できるものをお持ちください。

（来館される際は、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6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：11月14日（金）

午後1時30分～3時

出演：【The ひらりんバンド】



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：不要

The ひらりんバンドのみなさん!!



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：11月6日（木）

午前10時～11時30分



11月18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

柏木先生の

フレイル予防!!健康体操!

今月のテーマ：転倒予防体操

日 時：11月7日（金）

午後1時30分～3時



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：50名（抽選あり）

持ち物：長めのタオル（体操で使用）

申 込：本人が電話または来館

締 切：11月1日（土）まで



※コミュニティプラザ平野の開催はありません。

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：11月21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：11月17日（月）まで



初心者の方
大歓迎!!
簡単なウォー
ミングアップ
からスタート
して徐々に運
動量をあげて
いきます♪



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：11月28日（金）

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：11月15日（土）まで



音楽健康指導
士さんと一緒
に脳トレや有
酸素運動、歌
ってお手軽体
操など毎回と
ても楽しい♪
内容です!!

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：11月27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：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：11月14日（金）まで



（順不同）「サークル」一覧表 （令和7年10月現在）

NO.	サークル名
1	歌体操
2	カラオケA・B・C
3	社交ダンスA・B
4	詩吟
5	写真
6	書道A・B
7	新舞踊
8	卓球A・B・C
9	俳画
10	俳句

NO.	サークル名
11	パッチワーク
12	フォークダンス
13	民謡
14	民踊
15	百歳体操A・B
16	3B体操
17	川柳
18	体スッキリ体操
19	太極拳

一度、見学に来てね😊♪

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：11月20日（木）

午後1時30分～2時30分

申 込：不要



The 囲碁・将棋 ひらりんへ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～い!!



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：11月6日（木）



午後1時30分～2時30分

申 込：不要

ひらりん若返りダンス（毎週水曜日）

日 時：11月5日・19日・26日



（毎週 水曜日）申込不要

午前10時～・11時～（2部制）

ひらりんdeボッチャ

日 時：11月4日（火）・18日（火）



26日（水）申込不要

午後1時～3時

ひらりん改修工事が始まりました。つきましては、騒音が発生する場合や活動がやむなく中止になることがあります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。（令和8年2月末まで）



令和7年

11月予定表



日	曜	午 前	午 後
1	土	いちょう学園 同窓会役員会 卓球C	社交ダンスB 新舞踊
2	日	休 館 日	
3	月	休 館 日 (文化の日)	
4	火	百歳体操AB フォークダンス	ひらりんdeボッチャ
5	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
6	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
7	金	歌体操	詩吟 「柏木先生のフレイル 予防!!健康体操!」
8	土	民踊	新舞踊 社交ダンスB
9	日	休 館 日	
10	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
11	火	百歳体操AB 書道A フォークダンス	書道B
12	水	文化祭準備	
13	木	ひらりん「文化祭」 午前10時～午後3時	
14	金	ひらりん「文化祭」 午前10時～午後3時 ★午後1時30分～懐メロコンサート★	
15	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンスB

日	曜	午 前	午 後
16	日	休 館 日	
17	月	卓球A 体スッキリ体操 太極拳	ディスコン
18	火	百歳体操AB	「脳いきいき トレーニング」 ひらりんdeボッチャ
19	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
20	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ
21	金	民謡 卓球B	詩吟 老人クラブ役員理事会 「大人のダンス エクササイズ」
22	土	川柳 卓球A	新舞踊 太極拳
23	日	休 館 日 (勤労感謝の日)	
24	月	休 館 日 (振替休日)	
25	火	百歳体操AB 書道A 卓球A	書道B
26	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ボッチャ
27	木	「にこにこ教室」	「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」
28	金	歌体操	綿の会 「音楽健康教室」
29	土	卓球C	卓球B
30	日	休 館 日	

※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。