

ひらりんメール12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

J R

加美駅 下車5分

新加美駅 下車6分



無 料

柏木先生の フレイル予防!!健康体操!!

今月のテーマ：「肩こり予防体操」

日 時：12月4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

25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：11月29日(土)まで



無 料

第6回 懐メロ クリスマスコンサート

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：12月24日(水)

午後1時30分～3時

出 演：【The ひらりんバンド】

定 員：120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



お知らせ(市内在住65歳以上の方)

コンサート終了後、平野区役所より自宅固定電話機に設置する特殊詐欺対策機器(自動通話録音機)の無料貸与を行います!!ご希望の方は、事務所までお願いします。

有料

オリーブ交流講座

～ 折り紙でつくる羽子板 ～

来年の干支（午年）のかわいいお正月飾りです♪

日 時：12月11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：25名（先着順）

費 用：300円（お申込み時、お支払い）

★キャンセルは、11月28日（金）まで★

それ以降は、材料の買い取りとなります。

持ち物：鉛筆・はさみ

申 込：本人が来館

締 切：11月28日（金）まで



無料

お誕生日パーティー

10月・11月・12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：12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

楽しい思い出を一緒に作りませんか？

無料

西島先生の

アンチエイジング教室

免疫力アップのための最適エクササイズ！！

日 時：12月16日（火）

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

西島 美砂子 先生

定 員：50名（抽選あり）

持ち物：上履き（運動靴が望ましい）

申 込：本人が電話または来館

締 切：12月9日（火）まで



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。

日 時：12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

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：12月11日（木）まで



無料

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：12月23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）

申 込：本人が電話または来館

締 切：12月13日（土）まで



無料

アップルツリーの うたごえ倶楽部

～ 音楽療法でリフレッシュ ～

日 時：12月26日（金）

午後1時30分～3時

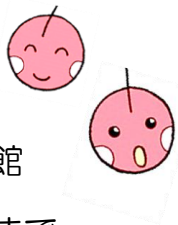
講 師：音楽療法グループ
アップル・ツリーのみなさん

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：12月18日（木）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：12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：12月1日（月）まで



無料

ワッワクさろん

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：12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

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：12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♪



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：12月2日（火）

午後1時30分～3時



12月4日（木）

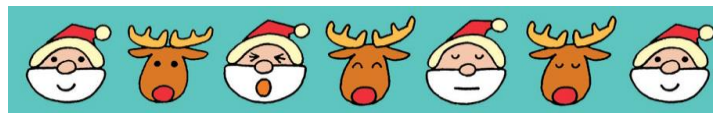
午前10時～11時30分

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

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：12月5日（金）・10日（水）

25日（木）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：12月3日・10日・17日

24日（毎週水曜日）

午前10時～・11時～（2部制）

申 込：不要 いつでも見学に来てね！！





令和7年

12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 「柏木先生のフレイル 予防！！健康体操！！」
5	金	民謡	詩吟 ひらりんdeポッチャ
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		「オリーブ 交流講座」
12	金	歌体操	「10・11・12月 お誕生日パーティ」
13	土	民踊	新舞踊 太極拳
14	日	休 館 日	
15	月	卓球A	ディスコン

日	曜	午 前	午 後
16	火	百歳体操AB フォークダンス	「西島先生の アンチエイジング教室」
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	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ 老人クラブ役員理事会
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 川柳	社交ダンスB
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	百歳体操AB 書道A	書道B 「笑いヨガ」
24	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	ふれあいサロン 「懐メロ Xmasコンサート」
25	木	「にこにこ教室」	ひらりんdeポッチャ
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	卓球C	新舞踊 卓球B
28	日	休 館 日	
29	月	休 館 日	
30	火	休 館 日	
31	水	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。