

ドクターが語る「健康教室」第5弾！！



むくみ徹底解説！！

冬に起こる【むくみ】の原因や
予防・ケアについて一緒に学びましょう♪



日 時：1月21日（水）午後1時30分～2時30分

定 員：50名（先着順）

講 師：堺市立総合医療センター 集中治療科

持ち物：筆記用具

副医長 木村 和秀 氏

申 込：本人が電話または来館

★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 ●○

1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。

講座申込について変更があります!!

今月から申込時に利用証番号が必要となります。

必ず利用証をご持参ください。抽選結果については
従来通り、落選者の方のみ電話にてご連絡をします

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

龍味先生の

音楽療法の時間です。

昔の音楽に乗せて♪♪クイズや
一緒に歌って心と頭をリフレッシュ！！

日 時：1月9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：1月5日（月）まで



脳いきいきトレーニング

簡単で楽しくできる「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：1月6日（火）

午後1時30分～3時



1月8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

音楽に合わせて たのしく体操をしましょう!!

イスに座っての体操となります♪

日 時：1月16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



定 員：50名（抽選あり）

持ち物：上履き（スリッパ不可）

申 込：本人が電話または来館

締 切：1月8日（木）まで

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：1月13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：1月5日（月）まで

（順不同）「サークル」一覧表（令和8年1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😊



ひらりん文化祭 とっても楽しい時間でした♪♪



サークルのみなさん！お疲れ様でした。ご協力ありがとうございました。

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：1月23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
(平野区民センター)

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：1月15日（木）まで

ひらりんカフェ



ゲーム・体操・物作りなど...

楽しく！物忘れ予防の場です♪

日 時：1月15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!!



午後2時45分～ラジオ体操もしています！！

柏木先生の

フレイル予防!!健康体操！

今月のテーマ：身体の中から温まろう体操

日 時：1月29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 1階

(平野区民センター) **※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：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：1月14日（水）まで

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：1月8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：1月14日（水）・22日（木）



30日（金） **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：1月7日・14日・21日・28日



（毎週 水曜日） **申込不要**

午前10時～・11時～（2部制）



令和8年 1月予定表



日	曜	午 前	午 後
1	木	休 館 日	
2	金	休 館 日	
3	土	休 館 日	
4	日	休 館 日	
5	月	卓球A 太極拳	カラオケC ディスコン
6	火	百歳体操A B フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」
7	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
8	木	民踊 「脳いきいき トレーニング」	パッチワーク ワクワクサロン
9	金	歌体操 民謡	「龍味先生の音楽 療法の時間です。」
10	土	卓球C いちょう学園 同窓会役員会	新舞踊 卓球B
11	日	休 館 日	
12	月	休 館 日 (成人の日)	
13	火	百歳体操A B 書道A	書道B 「浅居先生の ストレッチヨガ教室」
14	水	ひらりん若返りダンス カラオケB	写真 ひらりんdeボッチャ ふれあいサロン
15	木	民踊	ひらりんカフェ

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。

日	曜	午 前	午 後
16	金	民謡 「音楽に合わせて たのしく体操をしましょう」 老人クラブ役員理事会	詩吟 卓球B
17	土	卓球C おもちゃ病院	社交ダンスB 新舞踊
18	日	休 館 日	
19	月	卓球A 体スッキリ体操	俳句 ディスコン
20	火	百歳体操A B フォークダンス	
21	水	カラオケA 3B体操 ひらりん若返りダンス	ふれあいサロン 「ドクターが語る むくみ徹底対策」
22	木	「にこにこ教室」	パッチワーク ひらりんdeボッチャ
23	金	歌体操 詩吟	綿の会 「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」
24	土	川柳 卓球C	新舞踊 卓球A
25	日	休 館 日	
26	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
27	火	百歳体操A B 書道A	書道B
28	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	社交ダンスA ふれあいサロン
29	木		「柏木先生のフレイル 予防!!健康体操!!」
30	金	詩吟	ひらりんdeボッチャ
31	土	民踊	太極拳