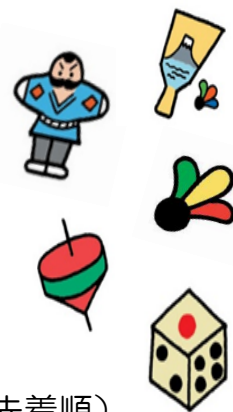


# ドクターが語る「健康教室」第5弾！！



## 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

### 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

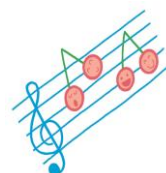
音楽療法士 龍味 功典 先生

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



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



## 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：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

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



## 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

## （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😊

## 事業報告 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



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



## 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

## 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

## 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!!

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

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

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。