

無料



交通安全教室

自転車も交通反則通告制度開始！

リフレクター
(反射板)
プレゼント♥

4月から、何が変わる？交通反則通告制度とは？青切符とは？について講話。

★交通安全教育班による面白・楽しい寸劇あり！

★自転車を利用する方は、ぜひ参加ください♪

日 時：3月12日（木） 午後1時30分～3時

講 師：大阪府警察の方々 定 員：50名（先着順）

申 込：本人が電話または来館



申込済

★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 ●○

3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、本人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!!★

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

みなさまへお知らせ

4月号より、講座のチラシは配布しません。

ひらりんメールで確認・管理をお願いします。

★お申込みをしたかどうか、チェックする場所を作ってみました！ぜひ！！ご活用ください♪

1階【休憩室】新しくなりました♪

窓枠・壁紙の工事が終わりました！！

スペースを拡大し、たくさんの方が利用できるように♪

今後は、この場所を利用して交流を目的に
色々な活用を考えています！！



令和8年度 新世話人会

日 時：4月23日（木）午後1時30分～

各サークルのみなさん、必ずご参加ください！

無料

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：3月3日（火）

午後1時30分～3時



3月5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

申込済

無料

浅居先生の ストレッチヨガ教室



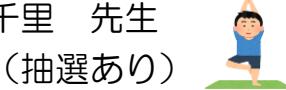
マットを使って体の硬い人でも出来る簡単ヨガ♪

日 時：3月10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：3月2日（月）まで

申込済

無料

柏木先生の

フレイル予防!!健康体操！

今月のテーマ：1年間のまとめ体操



日 時：3月5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)

100名（申込不要・先着順）



②ひらりん **※モニター開催**

30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：2月28日（土）まで

申込済

無料

お誕生日パーティー

1月・2月・3月生まれの方

❤写真付きバーステーカードをプレゼント❤



日 時：3月6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



申込済

無料

結核定期健康診断

～こんな症状はありませんか？～

- ・体がだるい・胸が痛い・微熱が続く・咳が続く
- ・たんに血が混じる・急に体重が減った

日 時：3月13日（金）

午後1時30分～3時



内 容：健康教室

胸部エックス線撮影



（駐車場レントゲン車）

★脱ぎ着しやすい服装でお越しください。

定 員：20名（先着順）

申 込：本人が電話または来館

申込済

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：3月24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
(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

申込済

締 切：3月13日（金）まで

無料

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：3月19日（木）

午後1時30分～2時30分

申 込：不要

いちょう学園同窓会【総会】

日 時：3月28日（土）

利用証を

午後1時30分～
持参ください！

場 所：ひらりん1階「デイルーム」

内 容：事業報告・参加者粗品用意

※2026年度 会費（1,000円）を
納入ください。

※総会のご案内は送付しません。

利用証をご持参のうえ、直接お越しください。

無料

アップルツリーの

うたごえ俱楽部

～音楽療法でリフレッシュ～

日 時：3月27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：3月14日（土）まで



ピアノの生演奏を

基本とし、幅広い

ジャンルの選曲で

全員参加型の音楽セッションです♪

申込済

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：3月5日（木）



午後1時30分～2時30分

申 込：不要

無料

ひらりんdeボッチャ

日 時：3月 3日（火）・11日（水）



25日（水）↔世代間交流 開催
午後1時～3時 ※申込不要

無料

ひらりん若返りダンス

日 時：3月4日・11日・18日・25日



（毎週 水曜日） **申込不要**

午前10時～・11時～（2部制）



令和8年 3月予定表



日	曜	午 前	午 後
1	日	休 館 曰	
2	月	卓球A	ディスコン
3	火	百歳体操AB フォークダンス	「脳いきいき トレーニング」 ひらりんdeボッチャ
4	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
5	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！」
6	金	民謡	詩吟 「1・2・3月 お誕生日パーティー」
7	土	いちょう学園 同窓会役員会 卓球C	
8	日	休 館 曰	
9	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
10	火	百歳体操AB 書道	「浅居先生の ストレッчヨガ教室」
11	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	写真 ひらりんdeボッチャ ふれあいサロン
12	木		「交通安全教室」 老人クラブ役員理事会
13	金	歌体操	「結核定期健康診断」
14	土	卓球A	新舞踊 卓球C
15	日	休 館 曰	

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	月	卓球A	ディスコン
17	火	百歳体操AB フォークダンス	
18	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
19	木	民踊	パッチワーク ひらりんカフェ
20	金	休 館 曰	
21	土	卓球C おもちゃ病院	新舞踊 「ひらりん 映画鑑賞会」 クレオ大阪南にて開催
22	日	休 館 曰	
23	月	卓球B 体スッキリ体操 太極拳	カラオケC ディスコン
24	火	百歳体操AB 書道	「荒川先生のたのしい “認知症予防”体操」
25	水	カラオケB ひらりん若返りダンス	ひらりんdeボッチャ 【世代間交流】 ふれあいサロン
26	木	「にこにこ教室」	
27	金	歌体操	詩吟 綿の会 「アップルツリーの うたごえ俱楽部」
28	土	川柳 民踊	新舞踊 太極拳 いちょう学園同窓会 【総会】
29	日	休 館 曰	
30	月		
31	火	百歳体操AB 【合同研修】	