

# ひらりんメール4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!!**
- 開催場所について●○ **柏木先生のフレイル予防体操♪・荒川先生のたのしい“認知症予防”体操のみ、コミュニティプラザ平野でも開催しています!!**

## ★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。)

## ★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!!★

お申込時に**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

ひらりんで開催 **無料**



## マッスル長谷川の おもしろ筋トレ塾

年齢とともに衰える筋肉の若返りを目指しましょう!  
イスに座って楽しい体操・筋力アップです♪

日時：4月17日(金)  
午後1時30分～3時

申込日

講師：健康運動指導士・介護予防トレーナー

長谷川 司 先生

定員：50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

抽選結果

締切：4月11日(土)まで

## ひらりんですべて初めて開催する講座です♪

長谷川先生と一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪是非、お申込みください!!

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 [ホームページ](#)

電話：06-6793-0880



## 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

### JR

加美駅 下車5分

新加美駅 下車6分



## みなさんへお知らせ

ひらりんメールに掲載している  
各講座のチラシ配布はありませんが

「ひらりんメールは、  
今後も毎月発行します!!」



★チラシでお申込みをしたかどうか、  
ご自身で管理されていた方も  
たくさんいらっしゃったかと思えます。  
今後は、ひらりんメールのみ発行となる為

各講座の日時の横に ⇒

申込日

作成してみました♪



また、抽選結果を記入する ⇒  
場所も設けましたので、  
ぜひ!!ご活用ください♪

抽選結果

紛失等防ぐために・・・お名前またはニックネーム、  
目印など下記のスペースをご自由にお使いください♪



## 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：4月10日(金)

申込日

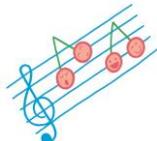
午後1時30分～3時

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

抽選結果

締切：4月6日(月)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♪やさしいヨガのポーズに筋トレもおられます!

日時：4月14日(火)

申込日

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

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

抽選結果

締切：4月6日(月)まで

## 柏木先生の フレイル予防体操!

タオルを利用し心地よく身体を動かしましょう

日時：4月9日(木)

申込日

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 ※スクリーン開催

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：4月3日(金)まで

抽選結果

### ★フレイルとは・・・?

年齢とともに体や心の活力が低下し、介護が必要になるリスクが高まること

## 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：4月24日(金)

申込日

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) ※スクリーン開催

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：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：4月14日(火)まで

抽選結果



ひらりんで開催 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：4月2日（木）



午前10時～11時30分

4月7日（火）

申込日

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

ひらりんで開催 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：4月2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！

ひらりんで開催 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：4月16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♪

ひらりんで開催 無料

## ひらりんdeポッチャ

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：4月8日（水）・22日（水）



30日（木）申込不要

午後1時～3時

ひらりんで開催 無料

## 第9回 ひらりん 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：4月28日（火）

午後1時30分～3時

出演：【The ひらりんバンド】

定員：150名

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（当日先着）午後1時より受付



愉快的なメンバーと一緒に盛り上がりましょう！！  
毎回、大盛況です♪

ひらりんで開催 無料

## 囲碁・将棋 開放

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！！

ひらりんで開催 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：4月1日・8日・15日・22日

毎週水曜日に開催しています！！

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8年

# 4月予定表



| 日  | 曜 | 午前                          | 午後                                  |
|----|---|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1  | 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<br>ふれあいサロン              |
| 2  | 木 | 民謡<br>「脳いきいき<br>トレーニング」     | パッチワーク<br>ワクワクサロン                   |
| 3  | 金 | 民謡                          | 詩吟                                  |
| 4  | 土 | 卓球C<br>いちよう学園<br>同窓会役員会     | 社交ダンス                               |
| 5  | 日 | 休館日                         |                                     |
| 6  | 月 | 卓球A                         | 俳句<br>ディスコン                         |
| 7  | 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」                   |
| 8  | 水 | カラオケB<br>ひらりん若返りダンス         | 写真<br>ひらりんdeポッチャ<br>ふれあいサロン         |
| 9  | 木 |                             | 「柏木先生の<br>フレイル予防体操!」                |
| 10 | 金 | 歌体操                         | 「龍味先生の音楽<br>療法の時間です。」<br>老人クラブ役員理事会 |
| 11 | 土 | 卓球B                         | 新舞踊<br>卓球C                          |
| 12 | 日 | 休館日                         |                                     |
| 13 | 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                      |
| 14 | 火 | 百歳体操AB<br>書道                | 「浅居先生の<br>ストレッチヨガ教室」                |
| 15 | 水 | カラオケA<br>3B体操<br>ひらりん若返りダンス | 社交ダンス<br>ふれあいサロン                    |

| 日  | 曜 | 午前                    | 午後                              |
|----|---|-----------------------|---------------------------------|
| 16 | 木 | 民謡                    | パッチワーク<br>ひらりんカフェ               |
| 17 | 金 | 民謡                    | 詩吟<br>「マッスル長谷川の<br>おもしろ筋トレ塾」    |
| 18 | 土 | おもちゃ病院<br>卓球C         | 新舞踊                             |
| 19 | 日 | 休館日                   |                                 |
| 20 | 月 | 卓球A                   | ディスコン                           |
| 21 | 火 | 百歳体操AB<br>フォークダンス     |                                 |
| 22 | 水 | カラオケB<br>ひらりん若返りダンス   | ひらりんdeポッチャ<br>ふれあいサロン           |
| 23 | 木 | 「にこにこ教室」              | 「新世話人会」                         |
| 24 | 金 | 歌体操                   | 綿の会<br>「荒川先生のたのしい<br>“認知症予防”体操」 |
| 25 | 土 | 川柳<br>民謡              | 新舞踊<br>太極拳<br>卓球A               |
| 26 | 日 | 休館日                   |                                 |
| 27 | 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                  |
| 28 | 火 | 百歳体操AB<br>書道          | 「懐メロコンサート」                      |
| 29 | 水 | 休館日<br>(昭和の日)         |                                 |
| 30 | 木 |                       | ひらりんdeポッチャ                      |

※同好会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。