

平野区民ホール講習会

更衣室はないので動きやすい服装でお越しください。

①太極拳 ②ハワイアンフラ

日時 ①12月3日、17日、24日、令和8年1月7日、14日、21日、28日、2月4日、18日、25日、3月4日、11日、18日、25日
水曜日 10:00～11:30
②12月5日、19日、令和8年1月9日、16日、2月6日、20日、3月6日、20日
金曜日 19:00～20:30

場所 平野区民ホール

対象 どなたでも

定員 ①40名 ②30名(先着順)

持ち物 水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

料金 ①8,400円
②19歳以上は4,800円、18歳以下は2,400円

締切 途中参加OK

申込 申込書に受講料を添えて区民ホール窓口

問合せ 平野区民ホール(平野南1-2-7)
☎6790-4000



平野区役所 区民ギャラリー展示

日時 11月20日(木)～12月3日(水)

内容 書道作品

団体 新平野西連合町会

日時 12月4日(木)～17日(水)

内容 書道・絵手紙の作品

団体 花嵐書道・絵手紙サークル

日時 12月18日(木)～令和8年1月7日(水)

内容 人権啓発パネル

団体 安全安心まちづくり課

場所 区役所1階 区民ギャラリー

問合せ 平野区民ホール ☎6790-4000

ママリラタイム ～頑張るママの心とからだに安らぎを。 リラックスタイムをすごしませんか♪～

1日目「ママのためのおやつクッキング」
2日目「ほっこりママヨガと骨量測定」
※赤ちゃんと一緒に参加可。保育ボランティアあり

日時 全2回 ①令和8年1月13日(火)、②1月26日(月)
両日とも10:00～12:00

場所 区役所 3階 304会議室

対象 区内在住で、講座開催時点で3か月児健診受診後から1歳未満の子どもを養育中の女性。2日間とも参加可能で、運動制限の無い方。また、今年度の骨粗しょう症検診が未受診の方。

定員 10組程度(応募多数の場合は抽選)

持ち物 ①1月13日(火) エプロン、三角巾(バンダナ可)、マスク、手拭き用タオル
②1月26日(月) 本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)

※ミルク、おむつなど子どもに必要なもの

締切 12月19日(金)

申込 大阪市行政オンラインシステム オンラインシステム

※抽選結果は12月24日(水)までにメールでご連絡します

問合せ 保健福祉課(保健活動)③4番窓口
☎4302-9968



大阪市行政

オンラインシステム

移動図書館まちかど号 巡回日のお知らせ

毎月1回区内11か所を巡回しています。詳細は市立図書館ホームページまたはお問い合わせください。

問合せ 中央図書館自動車文庫
☎6539-3305

30組限定!そば打ち体験会

年越しそばをつくろう!本物の道具、国産のそば粉を使い二八そばを打ちます。講師がマンツーマンで指導し、打ったそばは持ち帰れます。

協力団体 ニコニコそば打ち同好会

日時 12月27日(土)
①12:00～13:00 ②13:30～14:30
③15:00～16:00

場所 平野区画整理記念会館

定員 30組(1組4名まで) **料金** 4,400円

締切 定員に達し次第 **申込** 会館窓口

問合せ 平野区画整理記念会館
☎6702-0513

健康情報

精神保健福祉相談

①精神科医師がご本人やご家族、関係機関の方からのこころの健康の相談をお受けします。(予約制)
②保健師・精神保健福祉相談員が①と同様の相談をお受けします。(随時)

日時 ①本紙3面「各種相談のお知らせ」参照
②平日9:00～17:30

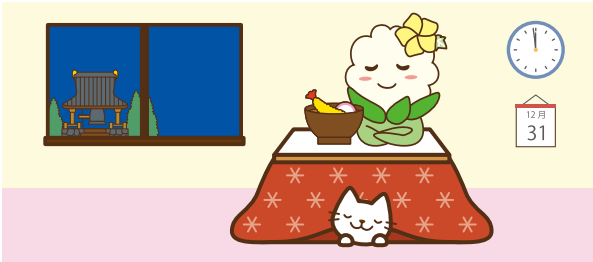
場所 ①区役所 会議室(予約時にご案内します)
②区役所 3階 ③4番窓口

対象 原則として区内在住の方
(①は精神科主治医がいる場合は主治医への相談を優先)

締切 ①各開催日の前日17:30 ②随時

申込 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(保健活動)③4番窓口
☎4302-9968



各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日 時		会 場
●肺がん 無料 予約 (40歳以上) ※喀痰検査については400円	令和8年1月13日(火)、26日(月)、 2月11日(水・祝)、15日(日)、25日(水)	9:30～11:00	区役所2階 検診フロア
	12月12日(金)	13:30～15:00	
●乳がんマンモグラフィ 予約 (40歳以上の女性/1,500円 2年度に一度受診可＝ 令和6年度に受診された方を除く。) ●骨粗しょう症 無料 予約 (18歳以上)	令和8年1月13日(火)、26日(月)、 2月11日(水・祝)、2月25日(水)	9:30～11:00	
	令和8年2月28日(土)	13:30～15:00	
●歯科健康相談 無料 予約不要	令和8年1月13日(火)、26日(月)	9:30～11:00	
	12月12日(金)	13:30～15:00	
●結核健診 無料 予約不要 (15歳以上)	12月8日(月)、令和8年1月15日(木)	10:00～11:00	北部サービス センター
●特定健診 無料 予約不要 (40歳以上の大阪市国民健康保険・後期高齢者医療 制度加入の方) ★受診券と国民健康保険被保険者証・ 後期高齢者医療被保険者証が必要です	令和8年1月13日(火)、26日(月) 12月13日(土)	9:30～11:00	

令和8年1月から2月までの検診は、11月12日(水)から受付を開始しています。
なお、都合により3月のがん・骨粗しょう症検診は実施しません。

●大腸がん検診(40歳以上/300円)は、検診のお申し込みをいただきましたら、検査キットをお送りします。提出は上記肺がん検診及び乳がん検診実施日の受付時間中であれば提出していただく事ができます。

申込 電話、窓口または行政オンラインシステムで受付。すでに予約受付を終了している場合があります。

★令和7年度の検診日程は、広報ひらの3月号または平野区ホームページからご確認ください。

問合せ 保健福祉課(地域保健)③2番窓口 ☎4302-9882



行政
オンライン
システム



平野区役所
ホーム
ページ

大人も子どもも健康作り・増進に 平野スポーツセンター・屋内プール

本格的に寒くなってきましたが、本スポーツセンターでは屋内で楽しめる多彩な教室を用意しております。ぜひこの機会に運動してみませんか。

日時 毎週月曜日が休館日(祝日の場合は翌平日営業日がお休み)

場所 大阪市立平野スポーツセンター・平野屋内プール

対象・定員・持ち物・料金 各教室による

締切 施設ホームページをご確認ください

申込 施設窓口

問合せ 大阪市立平野スポーツセンター・
平野屋内プール
☎6709-1255

生活習慣病予防の調理実習 今月のテーマ 「バランスよく食べましょう」

内容 バランスのよい食事についてのお話、調理実習

日時 12月18日(木) 10:30～13:00

場所 区役所 2階 栄養講習室

対象・定員 区内在住の方20名(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾・バンダナ等、マスク、手拭き用タオル、食器用ふきん2枚

料金 600円(調理材料費として) ※当日徴収

締切 12月2日(火)～10日(水)

申込 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)③2番窓口
☎4302-9882

健康麻雀ボランティア養成講座

賭けない、飲まない、吸わない、健康麻雀を通じて、安心して交流を楽しみませんか?頭の体操にもバッチリですよ!

日時 12月22日(月) 13:30～15:30

場所 平野区在宅サービスセンター(にこにこセンター)

対象 麻雀の経験を活かしてボランティア活動をしたい方

定員 20名

締切 12月12日(金)

申込 電話またはファックス

問合せ 平野区社会福祉協議会
☎6795-2525 ㉟6795-2929