西区 サロン&立ち寄り処 カレンダー

2023 OPEN 1月

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2 振替休日	3	4 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ①13:30~ ②15:00~	5	6	7 ＼先月から／ ⑪靭健康麻雀 11:30~17:30
8	9 成人の日	10 ⑬喜楽太極拳 13:30~15:00	11	12 ⑩ひばりの会 13:30~14:40	13	14 ＼先月から／ ⑪靭健康麻雀 11:30~17:30
15	16	17 ❷すみれ立ち寄り処 13:30~15:00 ❽江戸堀健康麻雀 13:30~15:30	18 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ①13:45~ ②15:00~	19 今月は①の開始時間が変更となっています！	20 ❻川口ほっこりサロン 13:30~14:30	21 ＼先月から／ ⑪靭健康麻雀 11:30~17:30
22	23	24 ＼先月から／ ❶ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 ⑬喜楽太極拳 13:30~15:00	25	26 ❹そんぼの認知症カフェ 14:30~15:30	27	28 ＼先月から／ ⑪靭健康麻雀 11:30~17:30
29	30	31				

おうちでできる カンタン体操 おしりまわりの筋トレ

協力：かなえるリハビリ訪問看護ステーション

❶ベッドや布団、床など平坦な場所に寝転び、膝をたてます

❷お尻の穴をしめながら、お尻をゆっくりあげ、ゆっくりおろします

1日10回を目安に！

生活支援コーディネーター だより

こんにちは！
今年最初の体操はおしりまわりのトレーニングです。
おしりまわりの筋肉は
良い姿勢を保つためにも大切な筋肉です。
２０２３年を素敵な１年にするためにも、
ぜひ取り組んでください！

年始は普段と比べて家にいる時間が長かったり、
ごちそうを食べる機会が増える方も多いかと思います。
ゆっくり身体を休めたあとは、
おしゃべりや身体を動かしに、
サロンに参加してみませんか？

掲載している情報は生活支援コーディネーターが把握している情報です。
発行後、開催状況が変更となる場合があります。
変更があった場合、西区社会福祉協議会のホームページでお知らせします。ホームページでの確認が難しい方は、生活支援コーディネーターまでお問合せください。

問い合わせ先：西区社会福祉協議会　TEL.06-6539-8075　FAX.06-6539-8073
（西区新町4-5-14　西区役所合同庁舎6階）

月末発行

九条北 ＼再開／

① ひまわりてらカフェ

日時：毎月最終火曜日 13:30~15:00
場所：九条3-18-20 勝光寺

参加費 100円 お茶・お菓子付

対象…どなたでも　内容…健康体操、ティータイム

九条東 ＼再開／

② すみれ立ち寄り処

日時：毎月第３火曜日 13:30~15:00
場所：九条1-15-25 すみれ居宅介護支援業所

参加費 100円 (11月~)

対象…どなたでも
内容…健康講座、体操、ティータイム、マッサージ

千代崎

③ 立ち寄り処 ちよちゃん

日時：毎月第４木曜日 10:30~11:30
場所：千代崎2-16-15 千代崎会館

参加費 無料

対象…どなたでも　内容…脳トレ、健康体操

日吉 ＼10月から／

④ そんぽの 認知症カフェ

日時：不定期開催 14:30~15:30
場所：南堀江4-30-4 SOMPOケアラヴィーレ南堀江

参加費 100円

対象…どなたでも　内容…喫茶

日吉

⑤ お茶や

日時：毎月第３火曜日 10:00~11:30
場所：南堀江4-24-6 お茶の辻重庵

参加費 無料

対象…どなたでも　内容…ティータイム、ヨガ

西六 社

60歳からの カラダのつくりかたサークル

日時：毎月第1・3水曜日 ①13:30~14:00 ②15:00~15:30
場所：新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区社会福祉協議会

参加費 100円

対象…60歳以上の方　内容…体操

★初めての方は、西区社協（TEL.06-6539-8075）までご連絡を！

本田

⑥ 川口ほっこりサロン

日時：毎月第３金曜日 13:30~14:30
場所：川口1-3-8 川口基督教会

(体操のみ) 参加費 無料

対象…どなたでも　内容…体操、ティータイム

★現在、体操のみ実施（ティータイムは休止中）。この間、参加費無料。

広教

⑦ こすもすカフェ こすもすカフェモーニング

日時：こすもすカフェ 毎月第２火曜日 13:30~16:30 100円~
こすもすカフェモーニング 毎月第1・3木曜日 9:00~11:00 100円~
場所：江之子島1-8-44 コスモス苑

対象…どなたでも　内容…喫茶

★不定期で『おさんぽカフェ』を開催。詳しくはコスモス苑まで。（TEL.06-6225-2662）

江戸堀

⑧ 江戸堀健康麻雀

日時：毎月第1・3火曜日 13:30~15:30
場所：江戸堀3-8-1 江戸堀会館

参加費 100円 お茶付

対象…どなたでも　内容…健康麻雀

★初めての方は、江戸堀会館（TEL.06-6444-1122）までご連絡を！

西船場

⑨ ノダ立ち寄り処

日時：毎月第２木曜日 13:30~15:00
場所：土佐堀1-4-11 金鳥土佐堀ビル1階

参加費 無料

対象…どなたでも　内容…折り紙、健康体操、ティータイム

西船場 ＼10月から／

⑩ ひばりの会 期間限定

日時：毎月第２木曜日 13:30~14:40
場所：京町堀1-11-30 西船場会館

参加費 100円

対象…どなたでも　内容…折り紙、体操、おしゃべり

靭 ＼12月から／

⑪ 靭健康麻雀

日時：毎週土曜日 11:30~17:30
場所：靭本町1-9-25 靭会館２階

参加費 500円 (1回)

対象…どなたでも　内容…健康麻雀

★初めての方は、佐藤さん（TEL.090-5063-1152）までご連絡を！

広教

⑫ よろず寺カフェ シャラナム

日時：毎月第１火曜日 14:00~16:00
場所：立売堀4-6-16 正福寺

参加費 100円 お茶・お菓子付

対象…どなたでも　内容…住職のお話、ティータイム

明治 ＼11月から／

⑬ 喜楽太極拳

日時：毎月第2・4火曜日 13:30~15:00
場所：立売堀2-2-17 明治会館

参加費 100円

対象…明治小学校下（靭・明治・広教）にお住まいの方
内容…太極拳（初心者向け）★水分補給用の飲み物を必ずお持ちください

西区

サロン& 立ち寄り処 ~ご案内~

和みに来てね～！ OPEN

体操したり、
お茶を飲んだり。
楽しい時間を一緒に
過ごしませんか？

※新たに【⑪】を追加しました。
これまでと番号が変わっている所がありますので、ご確認ください。

問い合わせ先 西区社会福祉協議会 TEL.06-6539-8075

※行事等により変更となる場合があります。

西六 社

ワイワイほっとサロン

日時：毎月第４月曜日 10:00~12:00
場所：新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区ボランティア・市民活動センター

参加費 100円 お茶・お菓子付

対象…どなたでも　内容…ティータイム　★プチ企画あり

西六 社

サロンそよかぜ

日時：奇数月第２土曜日 13:00~16:00
場所：新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 西区ボランティア・市民活動センター

参加費 100円 お茶・お菓子付

対象…どなたでも　内容…おしゃべりやゲームなど

西六

⑭ かけはしカフェ

日時：毎月第３土曜日 15:00~16:30
場所：新町1-22-9 四ツ橋診療所

参加費 100円 お茶・お菓子付

対象…どなたでも　内容…プチ企画、プチ医療講座