

# 西区サロン&立ち寄り処 カレンダー

OPEN

2023

4月



日	月	火	水	木	金	土
						1 ⑪ 韌健康麻雀 11:30~17:30
2	3 ⑭ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	4 ⑧ 江戸堀健康麻雀 13:30~15:30 ⑫ シアラナム <small>参加費 500円</small> 14:00~16:00	5 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ① 13:30~② 15:00~	6	7 ⑫ シアラナム 14:00~16:00	8 ⑪ 韌健康麻雀 11:30~17:30
9	10	11	12	13 ⑩ ひばりの会 13:30~14:40	14	15 ⑪ 韌健康麻雀 11:30~17:30
16	17 ⑭ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	18 ② すみれ立ち寄り処 13:30~15:00 ⑧ 江戸堀健康麻雀 13:30~15:30	19 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ① 13:30~② 15:00~	20	21 ⑥ 川口ほっこりサロン 13:30~14:30 ⑫ シアラナム 14:00~16:00	22 ⑪ 韌健康麻雀 11:30~17:30
23	24 ⑧ スマホの時間 ですよ~♪ 13:30~14:30	25 ① ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 ⑫ 縁ホームカフェ <small>今月から!</small> 14:00~16:00	26	27 ④ そんぼの認知症カフェ 14:00~15:30	28	29 昭和の日 ⑪ 韌健康麻雀 11:30~17:30
30						

## おうちでできる

協力:かなえるリハビリ訪問看護ステーション

## カンタン体操 [番外編]

便秘が  
気になるときの  
マッサージ

両手指(人差し指・中指・薬指)で  
①~④の順番に各10回ずつ押します。

おへその右下から一周。  
大腸の形をイメージ!



- ① おへその右下
- ② おへその右上
- ③ おへその左上
- ④ おへその左下

肋骨の  
下のあたり

【回数】3~4日、便が出ていないときに①~④を1周

## 生活支援コーディネーター だより

こんにちは!すっかり春めいてきましたね!  
春は何か新しいことを始めたい気持ちになる人も  
多いですね。今まで行ったことのない場所にも  
足を運んでみませんか?

### 【お知らせ】

毎月第1火曜日に開催している「シアラナム」の  
開催日が増えました!  
第1・3金曜日の14時~16時にも開催します

4月4日(火)シアラナムはサクソ演奏会を  
開催予定です。4月4日(火)は参加費が  
500円となりますので、ご了承ください。

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  
 対象...どなたでも 内容...健康体操、ティータイム  
 参加費 100円  
 お茶・お菓子付

**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  
 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  
 参加費 100円  
 お茶・お菓子付

**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  
 対象...どなたでも 内容...脳トレ、健康体操  
 参加費 無料

**日吉** \10月から/  
**4 そんぼの認知症カフェ**  
 日時 不定期開催 14:00~15:30  
 場所 南堀江4-30-4 SOMPOケアラヴィーレ南堀江  
 対象...どなたでも 内容...喫茶  
 参加費 100円  
 お茶・お菓子付

**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  
 対象...60歳以上の方 内容...体操  
 参加費 100円  
 ★初めてのの方は、西区社協(TEL.06-6539-8075)までご連絡を!

**西六**  
**社 サロンそよかせ**  
 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  
 対象...どなたでも 内容...おしゃべりやゲームなど  
 参加費 100円  
 お茶・お菓子付

**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  
 対象...どなたでも 内容...ティータイム、ヨガ  
 参加費 無料

**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  
 対象...どなたでも 内容...体操、ティータイム  
 参加費 無料  
 ★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**  
 日時 毎月第2火曜日 13:30~16:30  
 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  
 参加費 100円  
 ★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)

**西区子ども・子育てプラザ 西区老人福祉センター**  
**西区社会福祉協議会(合同庁舎6階)(西区ボランティア・市民活動センター)**  
 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⑫縁(えにし)ホームカフェを追加しました。  
**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。

**堀江** \2月から/  
**14 大阪西区100才倶楽部 百歳体操&歌体操**  
 日時 毎週月曜日 10:00~12:00  
 場所 北堀江3-10-11 實生教(ほうせいきょう)内  
 対象...どなたでも 内容...百歳体操(いきいき・かみかみ)、歌体操  
 参加費 200円

**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  
 対象...どなたでも 内容...健康麻雀  
 参加費 100円  
 お茶付  
 ★初めてのの方は、江戸堀会館(TEL.06-6444-1122)までご連絡を!



**西六**  
**13 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  
 対象...どなたでも 内容...プチ企画、プチ医療講座  
 参加費 100円  
 お茶・お菓子付

**江戸堀** \3月から/  
**8 スマホの時間ですよ~♪ (スマホ教室)**  
 日時 毎月第4月曜日 13:30~14:30  
 場所 江戸堀3-8-1 江戸堀会館  
 対象...どなたでも 内容...スマホ教室、茶話  
 参加費 500円  
 お茶・お菓子付  
 ★ご自身のスマホを使って学びます。★事前申込み制。  
 ★参加希望の方は江戸堀会館(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  
 対象...どなたでも 内容...折り紙、健康体操、ティータイム  
 参加費 無料

**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  
 対象...どなたでも 内容...折り紙、体操、おしゃべり  
 参加費 100円

**堀** \12月から/  
**11 堀健康麻雀**  
 日時 毎週土曜日 11:30~17:30  
 場所 堀本町1-9-25 堀会館2階  
 対象...どなたでも 内容...健康麻雀  
 参加費 700円  
 軽食付  
 ★初めてのの方は、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 毎月第1・3金曜日 14:00~16:00  
 場所 立売堀4-6-16 正福寺  
 対象...どなたでも 内容...住職のお話、ティータイム  
 参加費 100円  
 お茶・お菓子付

**広教** \今月から/  
**12 縁(えにし)ホームカフェ**  
 日時 毎月第4火曜日 14:00~16:00  
 場所 立売堀4-6-16 正福寺  
 対象...どなたでも 内容...終活に関するミニ講座、茶話  
 参加費 100円  
 お茶・お菓子付