

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー

OPEN

2023

7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 13:00~15:30 ⑫ シアラナム 14:00~16:00	5 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ①13:30~②15:00~	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 ⑧ スマホの時間ですよ~ 13:30~14:30 ⑭ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	11 ⑦ こすもすカフェ 13:30~15:00 ⑮ いちご(一期)カフェ 14:00~16:00	12	13	14	15 ⑪ 韌健康麻雀 11:30~17:30
16	17 海の日	18 ② 立ち寄り処仁生会 13:30~14:30 ⑧ 江戸堀健康麻雀 13:00~15:30	19 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ①13:30~②15:00~	20 ⑩ ひばりの会 13:30~14:40	21 ⑥ 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	22 ⑪ 韌健康麻雀 11:30~17:30
23 30	24 31 ⑭ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	25 ① ひまわりでらカフェ 13:30~15:00 ⑫ 縁ホームカフェ 14:00~16:00 ⑮ いちご(一期)カフェ 14:00~16:00	26	27 ④ そんぼの認知症カフェ 14:00~15:30	28	29 ⑪ 韌健康麻雀 11:30~17:30

西区サロン&立ち寄り処 今月のピックアップ

地図中 No. ② 九条東 **立ち寄り処 仁生会 内藤病院**

※すみれ立ち寄り処から名前が変更になりました



看板が目印!

参加者の声

大事なことも学べるし、
身体も動かせるのがいいわ~

Information

日時 毎月第3火曜日
13:30~14:30

場所 九条1-15-25
すみれ居宅介護
支援事業所

対象...どなたでも
内容...健康講座、
ティータイム、
体操、マッサージ

参加費 100円
お茶・お菓子付

~取材日の内容~

- 理学療法士による体操
- 栄養士による講座
「減塩について」

生活支援コーディネーターより

すみれ居宅介護支援事業所はナインモール商店街の中にあります。毎回体操と健康に関するミニ講座があり、充実した時間が過ごせますよ!

生活支援コーディネーター だより

こんにちは!

今年の夏は猛暑になるという予想もでていますが、クーラーや扇風機などの冷房機器はみなさん適切に使用していますか?

高齢になると温度を感じる機能が低下し、部屋の温度が高いことに気づかないうちに室内でも熱中症になることがあります。

また、寝ているときは汗をかいたため脱水状態になりやすくなっています。寝る前の水分補給、寝ている間もクーラーをしっかりと使用してくださいね。

サロンや立ち寄り処に参加するときなど外出時には水分補給用の飲み物の持ち歩きもお忘れなく!

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。



九条北

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

2 立ち寄り処仁生会
内藤病院 ※名称が変わりました!

日時 毎月第3火曜日
13:30~14:30

場所 九条1-15-25
すみれ居宅介護支援業所

参加費 100円
お茶・お菓子付

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
13:30~14:30

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

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

参加費 100円
お茶・お菓子付

対象…どなたでも 内容…喫茶



本田

6 川口ほっこりサロン

日時 毎月第3金曜日
13:30~15:00

場所 川口1-3-8
川口基督教会

参加費 無料

対象…どなたでも 内容…体操、ティータイム

★ティータイム中の飲み物は各自持参です



広教

7 こすもすカフェ

日時 毎月第2火曜日
13:30~15:00

場所 江之子島1-8-44
コスモス苑

参加費 100円~

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
13:00~15:30

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

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



江戸堀

8 スマホの時間ですよ~♪
(スマホ教室)

日時 毎月第2月曜日
13:30~14:30

場所 江戸堀3-8-1
江戸堀会館

参加費 500円
お茶・お菓子付

対象…どなたでも 内容…スマホ教室、茶話

★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までご連絡を!(TEL.06-6444-1122)



西船場

10 ひばりの会

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



靱

11 靱健康麻雀

日時 毎週土曜日
11:30~17:30

場所 靱本町1-9-25
靱会館2階

参加費 700円
軽食付

対象…どなたでも 内容…健康麻雀

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



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(期間限定)
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



広教

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

参加費 100円
お茶・お菓子付

対象…どなたでも 内容…終活に関するミニ講座、茶話



堀江

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(ほうせいぎょう)内

参加費 200円

対象…どなたでも 内容…百歳体操(いきいき・かみかみ)、歌体操



西六

15 いちご(一期)カフェ

日時 毎月第2・4火曜日
14:00~16:00

場所 新町4-10-10
医療生協ながほり通り診療所

参加費 100円

対象…どなたでも 内容…体操、茶話、脳トレ
日によって内容が変更となる場合があります



西区

サロン&立ち寄り処
~ご案内~

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?

花乃井地域総合相談窓口
(花乃井ランチ(コスモス苑内))

問い合わせ先 西区社会福祉協議会
TEL.06-6539-8075



この面に掲載している日時は定例開催日時です。祝日や行事等の都合により変更となる場合があります。詳細はカレンダー面をご覧ください。

現在休止中

- 5 お茶や
- 13 かけはしカフェ
- 社 サロンそよかぜ

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

★初めてのの方は、西区社協までご連絡を!(TEL.06-6539-8075)

