

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



2023
10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	3 8 江戸堀健康麻雀 13:00~15:30 11 シャラナム 14:00~16:00 参加費200円	4 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ①13:30~②14:30~	5	6	7 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
8	9 スポーツの日	10 7 こすもすカフェ 13:30~15:00 13 いちご(一期)カフェ 14:00~16:00	11 8 卓球の時間ですよ~♪ 13:30~15:00	12 9 ひばりの会 13:30~14:40	13	14 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
15	16 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	17 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	18 5 お茶や 10:00~11:30 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ①13:30~②14:30~	19	20 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00 11 シャラナム 14:00~16:00	21 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
22	23	24 11 縁ホームカフェ 14:00~16:00 13 いちご(一期)カフェ 14:00~16:00	25	26 3 ちよちゃん 13:30~14:30 4 そんぼの認知症カフェ 14:30~16:00	27	28 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
29	30 8 スマホの時間ですよ~♪ 13:30~14:30 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	31 1 ひまわりてらカフェ 13:30~15:00				

西区サロン&立ち寄り処 今月のピックアップ

地図中 No. 3 千代崎 立ち寄り処ちよちゃん



参加者の声

ここに来ることで久しぶりに会えた人もいたし、月1回参加するのを楽しみにしています

生活支援コーディネーターより

この日は身体を使った脳トレを数種類行いましたが、うまくできないことがあっても、間違えてもOK!という雰囲気楽しく取り組んでいる姿が印象的でした!

Information

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

対象...どなたでも
内容...脳トレ、健康体操

参加費
無料

~取材日の内容~

- 専門職*による体操、口腔体操、脳トレ
- おしゃべり

*「キャリアディクラブ」と「リニエ訪問看護ステーション」が隔月ごとに担当しています

生活支援コーディネーター だより

こんにちは!
ようやく涼しくなってきましたね。

夏の間は外出を控えていた方も多いと思いますが、10月は普段より少し遠くへでかけたり、ウォーキングに取り組んでみませんか? いつもと違う道を歩くと新たな発見があったり、運動にもつながるので良い刺激になりますよ

ウォーキングが健康にいいのは知っているけど何か理由がないと外出しづらい...という方は、これまで参加したことのないサロンや立ち寄り処へぜひ参加してみてくださいね。

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 参加費 100円
お茶・お菓子付

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



九条東

2 立ち寄り処 仁生会 内藤病院 参加費 100円
お茶・お菓子付

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

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 参加費 無料

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

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 参加費 100円
お茶・お菓子付

日時 不定期開催
14:30~16:00

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



日吉

5 お茶や 参加費 無料

日時 第3水曜日
10:00~11:30

場所 南堀江4-24-6
辻重庵

対象…どなたでも
内容…茶話



本田

6 川口ほっこりサロン 参加費 無料

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

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 参加費 100円~

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

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 参加費 100円
お茶付

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

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) 参加費 500円
お茶・お菓子付

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

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)



江戸堀

8 卓球の時間ですよ〜♪ 参加費 無料

日時 第2水曜日
13:30~15:00

場所 江戸堀3-8-1
江戸堀会館

対象…どなたでも
内容…卓球

★室内用シューズ、水分補給用の飲み物を必ず持参ください



西船場

9 ひばりの会 参加費 100円

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



靱

10 靱健康麻雀 参加費 700円
軽食付

日時 毎週土曜日
11:30~17:30

場所 靱本町1-9-25
靱会館2階

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

11 よろず寺カフェ シャラナム 参加費 100円
お茶・お菓子付

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

対象…どなたでも
内容…住職のお話、ティータイム



広教

11 縁(えにし)ホームカフェ 参加費 100円
お茶・お菓子付

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



堀江

12 大阪西区100才倶楽部 百歳体操&歌体操 参加費 200円

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



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))

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。

西六

社 60歳からのカラダのつくりかたサークル 参加費 100円

日時 毎月第1・3水曜日
①13:30~14:00
②14:30~15:00

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

★初めてのの方は、西六社協までご連絡を！
(TEL.06-6539-8075)



西六

13 いちご(一期)カフェ 参加費 100円

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

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ります



問い合わせ先
西区社会福祉協議会
TEL.06-6539-8075