

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2024

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9 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	10 8 卓球の時間ですよ♪ 13:30~15:00	11	12	13 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
14	15 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	16 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	17 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~	18 9 ひばりの会 13:30~14:40	19 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	20 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
21	22 社 ワイワイほっとサロン 10:30~12:00 ☆ リズム体操体験会 13:30~14:30	23 1 ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 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	24	25 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	26	27 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
28	29 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	30 8 江戸堀健康麻雀 13:00~15:30	31			

西区サロン&立ち寄り処 今月のピックアップ

地図中 No. 1 明治 リズム体操 体験会のお知らせ



Information

日時: 1月22日(月)13:30~14:30

場所: 立売堀2-2-17 明治会館

対象...どなたでも 内容...リズム体操
参加費...無料 ※2月以降、参加費100円で
定期的な開催を予定しています。
主催...明治地域活動協議会

活動者の声

呼吸や発声、ストレッチ、体幹トレーニングをしながら仕上げは楽しい曲に合わせてダンス♪座ったままでも楽しめます! 申込不要ですので、お気軽にお越しください!

生活支援コーディネーターより

リズムに合わせて身体を動かすうちに、いつの間にかダンスが踊れるようになってくるかも?! どの地域にお住まいの方でも参加できる活動ですので、興味がある方はぜひ体験会に行ってみてくださいね! 今後の定期的な活動についてもサロンカレンダーへ掲載予定ですので、お楽しみに♪

生活支援コーディネーター だより

こんにちは!
1月は何かと新しいことに挑戦したくなったり、目標を立てる方も多いのではないのでしょうか。
2024年は辰年です。
大空を悠々と駆け巡る龍のように、
2024年もさまざまなサロンへ出かけて
楽しい時間を過ごしてくださいね!
1月は通常と開催日が異なるサロンが複数あります。参加の際は、事前にカレンダーで日程をご確認ください。

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。



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



広教 7 こすもすカフェ 参加費 100円
お茶・お菓子付

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



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



西区 サロン & 立ち寄り処 ~ご案内~

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。

問い合わせ先 西区社会福祉協議会 TEL.06-6539-8075



花乃井地域総合相談窓口 (花乃井ランチ(コスモス苑内))

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)

西六 社 ワイワイほっとサロン 参加費 200円
お茶・お菓子付

日時 毎月第4月曜日 10:30~12:00

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

対象…どなたでも
内容…体操、歌、茶話

★参加希望の方は、柳井さんまでご連絡ください。(TEL.090-9621-1132)



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る場合があります



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



新 10 韃健康麻雀 参加費 700円
軽食付

日時 毎週土曜日 11:30~17:30

場所 韃本町1-9-25 韃会館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

