

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー

OPEN

2024

2月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
4	5 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	6 8 江戸堀健康麻雀 13:00~15:30 11 シャラナム 14:00~16:00	7 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ①13:30~②14:30~	8 9 ひばりの会 13:30~14:40	9	10 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
11 建国記念の日	12 振替休日	13 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	14 8 卓球の時間ですよ〜 13:30~15:00	15	16 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	17 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
18	19 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	20 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	21 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~	22 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	23 天皇誕生日	24 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
25	26 社 ワイワイほっとサロン 10:30~12:00 14 リズム体操 13:30~14:30	27 1 ひまわりでらカフェ 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	28	29 ★ 男性限定! はじめてのeスポーツ ①10:30~正午 ②13:30~15:00		

西区サロン&立ち寄り処 今月のピックアップ

セカンドライフのみつけ方 vol.2

「男性限定! はじめてのeスポーツ」

日時: 2月29日(木) ①チャンバラ編 10:30~12:00
②ボウリング編 13:30~15:00

場所: 西区社会福祉協議会 新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階

内容...コンピューターゲーム(テレビゲーム)
対象...西区に居住する男性
参加費...無料
定員...各回8名
※申込多数の場合は抽選となり、
当選者にのみご連絡します。
申込締切...2月21日(水)午後5時まで



生活支援コーディネーターより

eスポーツとは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲーム等を使った対戦競技のことです。今回はスポーツができるソフトを使って、楽しく身体を動かします。年代問わず楽しめます。お申し込みは窓口か下記までご連絡ください。

生活支援コーディネーター だより

こんにちは!
1月号のピックアップに掲載した「リズム体操」が2月から第2・4月曜日の定例開催となります。(2月12日は祝日のためお休みです)
1月に開催した体験会には多くの方が参加され、講師の指導のもと、リズムに合わせて楽しく運動されていました
音楽が好きな方や、普段とはちょっと違う形で身体を動かしたい方などご興味がある方はぜひ参加してみてください!
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
お茶付

日時 毎月第2火曜日 13:30~15:00

場所 江之島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



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？

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。



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



花乃井地域総合相談窓口 (花乃井ランチ(コスモス苑内))

7 江戸堀連合会館 江戸堀公園

8 江戸堀会館

9 西船場公園 西船場会館

10 韮公園 韮会館

11 本町通 本町会館

12 阿波座南公園 阿波座南会館

13 新町西公園 新町西会館

14 立売堀公園 立売堀会館

15 堀江公園 堀江会館

16 南堀江公園 南堀江会館

17 高台橋公園 高台橋会館

18 高台連合会館

19 道頓堀川 道頓堀川会館

20 京セラドーム大阪

21 京セラドーム大阪

22 京セラドーム大阪

23 京セラドーム大阪

24 京セラドーム大阪

25 京セラドーム大阪

26 京セラドーム大阪

27 京セラドーム大阪

28 京セラドーム大阪

29 京セラドーム大阪

30 京セラドーム大阪

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



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



韮 10 韮健康麻雀 参加費 700円
軽食付

日時 毎週土曜日 11:30~17:30

場所 韮本町1-9-25 韮会館2階

対象…どなたでも
内容…健康麻雀

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



西区子ども・子育てプラザ 西区老人福祉センター

1 九条北公園 九条北連合会館

2 九条東公園 九条東会館

3 千代崎公園 千代崎会館

4 日吉公園 日吉会館

5 日吉公園 日吉会館

6 島津公園 島津会館

7 新なにわ筋 新なにわ筋会館

8 阿波座南公園 阿波座南会館

9 立売堀公園 立売堀会館

10 堀江公園 堀江会館

11 高台橋公園 高台橋会館

12 高台連合会館

13 道頓堀川 道頓堀川会館

14 京セラドーム大阪

15 京セラドーム大阪

16 京セラドーム大阪

17 京セラドーム大阪

18 京セラドーム大阪

19 京セラドーム大阪

20 京セラドーム大阪

21 京セラドーム大阪

22 京セラドーム大阪

23 京セラドーム大阪

24 京セラドーム大阪

25 京セラドーム大阪

26 京セラドーム大阪

27 京セラドーム大阪

28 京セラドーム大阪

29 京セラドーム大阪

30 京セラドーム大阪

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



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



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)



明治 14 リズム体操 参加費 100円

日時 毎月第2・4月曜日 13:30~14:30

場所 立売堀2-2-17 明治会館

対象…どなたでも
★水分補給用の飲み物を必ず持参ください。



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



本町 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

★初めての方は、西区社協までご連絡を！(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



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(ほうせいぎょう)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