

# 西区サロン&立ち寄り処 カレンダー

OPEN

2024

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
3	4 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	5 8 江戸堀健康麻雀 13:00~15:30 11 シアラナム 14:00~16:00	6 社 60歳からのカラダのつくりかたサークル ①13:30~②14:30~	7	8	9 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
10	11 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 14 リズム体操 13:30~14:30	12 7 こすもすカフェ 13:30~15:00 13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30 ※時間が変わりました	13 8 卓球の時間ですよ~ 13:30~15:00	14	15 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	16 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
17	18 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	19 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	20 春分の日	21 4 そんぼの認知症カフェ 14:30~16:00 9 ひばりの会 13:30~14:40	22	23 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
24 31	25 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	26 13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30 ※時間が変わりました	27	28 3 ちよちゃん 13:30~14:30	29	30 10 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. 西六 60歳からのカラダのつくりかたサークル



**Information**

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

対象…60歳以上の方  
内容…体操(動画視聴)  
※不定期で講師による指導あり

参加費 100円

参加希望の方は西区社会福祉協議会までご連絡ください。現在②14:30~の回のみ参加者を募集しています。(①13:30~はキャンセル待ち受付となります)

#### 生活支援コーディネーターより

「まだまだ元気やし介護予防なんてまだ早いわ~」と思っている方に特におすすめの体操です。インナーマッスルを鍛える動きを中心に、30分ほどしっかり運動します。また、受付などを担当する「準備リーダー」を参加者から毎回募集し、参加者全員が運営者の一員となって活動しています。いつまでも元気に暮らすために、カラダづくりに取り組んでみませんか?

### 生活支援 コーディネーター だよ

こんにちは!  
だんだんあたたかくなってきましたね。寒くてしばらく外出を控えていた方も、3月はおでかけしてみませんか?人と話したり身体を動かしたり、お茶を飲みのにでかけるだけでも気分転換になりますよ~

【お知らせ】  
今月から「いちごカフェ」の終了時間が変更となっています。

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いたします。





**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  
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



**西区 サロン&立ち寄り処 ~ご案内~**

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。

**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

★初めての方は、西区社協までご連絡を！(TEL.06-6539-8075)




**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。



**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 14:00~15:30

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



**鞠 10 鞠健康麻雀** 参加費 700円  
軽食付

日時 毎週土曜日 11:30~17:30

場所 鞠本町1-9-25 鞠会館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)



**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

