

# 西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2024

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
2	3 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	4 8 江戸堀健康麻雀 13:00~15:30 11 シアラナム 14:00~16:00	5 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	6	7	8 10 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 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00 14 リズム体操 13:30~15:00	11 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	12 8 卓球の時間ですよ♪ 13:30~15:00	13 9 ひばりの会 13:30~14:40	14 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	15 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
16	17 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	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 5 お茶や 10:00~11:30 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	20	21 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	22 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
23	24 社 ワイワイほっとサロン 10:30~12:00 14 リズム体操 13:30~15:00	25 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(二期)カフェ 14:00~15:30	26	27 3 ちよちゃん 13:30~14:30	28 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	29 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
30	●名称・開催日時の変更について ・④そんぼの認知症カフェは「そんぼのカフェ」に名称を変更。 不定期開催から毎月第2・4金曜日の14:00~15:30に開催					

## 今月のピックアップ 西区サロン&立ち寄り処

### 地図中 No. 社 西六 ワイワイほっとサロン

毎月第4月曜日に「ワイワイほっとサロン」が西区ボランティア・市民活動センター(西区役所6階)で開催されています。

サロンではお茶を飲みながら皆でにぎやかに過ごしています。芸達者な主催メンバーによる歌や体操のほか、月替わりにパフォーマンスボランティアを招いてダンスや演奏、マジックなども行われています。

最近、家に居ることが多いなあ…と感じているあなた、一緒にサロンで楽しい時間を共有しましょう♪

にぎやかな声に誘われて「ワイワイほっとサロン」にお邪魔してきました!



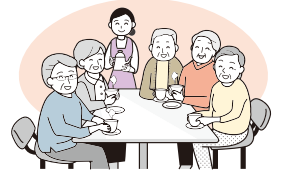
主催者

「大阪西区100才倶楽部」の代表 柳井さんから

ポツンとしている暇をあたえません。歌うと「なつかしいね」、体操すると「体が固くなった」とか、隣の人に声をかけるきっかけができます。もうちょいおしゃべりの時間がほしいくらい。一度、お試しあれ。

## 生活支援 コーディネーター だより

男性のみなさん、素敵な毎日をお過ごしですか? 6月16日(毎年第3日曜日)は「イケダンの日」。男性の「イキイキとした生き方」を応援する日です。最近、人と会っていないなあ、おしゃれをしていないなあ、という方はこのカレンダーを見てサロン&立ち寄り処にぜひお出かけください!



※カレンダーに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。

**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〜♪** 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** 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 そんぽのカフェ** 参加費 100円  
お茶

日時 毎月第2・4金曜日  
14:00~15:30

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…体操、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



**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~**

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。



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))

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  
カラダのつくり方サークル** 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  
13:30~15:00

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、脳トレなど  
日によって内容が変更となる場合があります



**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 毎月第1・2・3・5月曜日  
10:00~12:00

場所 北堀江3-10-11  
寶生教(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



**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



**韌 10 韌健康麻雀** 参加費 700円  
軽食付

日時 毎週土曜日  
11:30~17:30

場所 韌本町1-9-25  
韌会館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)



**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

