

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2024

7月

日	月	火	水	木	金	土	
	1 ⑫ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00*	2 ⑧ 初心者のための江戸堀脳トレ健康麻雀 13:00~15:30 ⑪ シアラナム 14:00~16:00	3 社 カラダのつくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~	4	5	6 ⑩ 韌健康麻雀 11:30~17:30	
7	8 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	9 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	10 ⑧ 卓球の時間ですよ~♪ 13:30~15:00	11 ⑨ ひばりの会 13:30~14:40	12 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	13 ⑩ 韌健康麻雀 11:30~17:30	
14	15 海の日	16 ② 立ち寄り処に生会 13:30~14:30	17 社 カラダのつくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~	18	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 ⑭ リズム体操 13:30~15:00	23 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	24	25 ③ ちよちゃん 13:30~14:30	26 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	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 ① ひまわりてらカフェ 13:30~15:00	31 ●名称・開催場所の変更、お休みについて ・7月は⑤お茶やお休み ・⑧江戸堀健康麻雀は「初心者のための江戸堀脳トレ健康麻雀」に名称を変更。 7月16日(火)はお休み ・※印の7月1日・8日(月)の⑫百歳体操&歌体操は西区民センター 第5会議室で開催、 7月15日(月・祝)はお休み				

今月のピックアップ 西区サロン&立ち寄り処

地図中 No. 4 日吉 そんぼのカフェ

参加費
無料!

生活支援 コーディネーター だより

これまで不定期開催だったSOMPOケア ラヴィーレ南堀江(南堀江4-30-4)のそんぼの認知症カフェが『そんぼのカフェ』として生まれ変わりました。毎月第2・4金曜日の午後2時~3時30分に開催されています。これまでは喫茶だけでしたが、現在のカフェでは入居者の方と地域の方が一緒に体操をして、汗を流した後にお茶を飲んで交流しています。

訪問した日は18名の方が参加されていました。体操の時間はたっぷり1時間!ライブ映像と理学療法士の先生の動きに合わせて、椅子に腰を掛けて腕や肩を回したり、バンドを使い負荷を掛けて脚を動かしたりしました。後半は座りながら手足を動かして有酸素運動をしました。皆さん、「しんどいなあ」といいながらとてもいい笑顔を見せていました。

お茶の時間には参加者の方とおしゃべりしました。「体操した後は血流が良くなり脚の痺れが取れてすっきりする!効果があるから体操は欠かせない」と話してくれました。

『そんぼのカフェ』にはどなたでも参加していただけます。運動不足だなあと思っている方は一緒に運動して、いい汗をかきませんか?



1969年7月20日は何の日だったか覚えていますか? 答えはアポロ11号が史上初めて人類による月面着陸をした歴史的な日です。アームストロング船長は「この一歩は小さいが、人類にとっては大きな飛躍である」とのメッセージを地球に送りました。皆さんも新しい一歩を踏み出すことで、自分自身や周りにも変化がありますよ。チャレンジ精神を忘れずに!



※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

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 初心者のための江戸堀脳トレ健康麻雀** 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 そんぽのカフェ** 参加費 無料 お茶付

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？



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



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