

# 西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2024

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 8 江戸堀健康麻雀 13:00~15:30 11 シアラナム 14:00~16:00	8 8 卓球の時間ですよ~♪ 13:30~15:00	9 9 ひばりの会 13:30~14:40	10	11 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
12	13 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00 14 リズム体操 13:30~15:00	14 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	15 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~	16	17 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	18 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
19	20 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	21 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	22	23 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	24	25 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
26	27 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	28 11 縁ホームカフェ 14:00~16:00 13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	29	30	31	

●開催日の変更について  
 ・5月は①ひまわりてらカフェはお休み  
 ・5月は⑧スマホの時間ですよ~♪は第3月曜日に開催  
 ・5月4日(土・祝)は⑩韌健康麻雀はお休み  
 ・5月6日(月・祝)⑫百歳体操&歌体操はお休み

## 今月のピックアップ 講座のご報告

60才からの

### 「カラダのつくり方サークル」合同サークル

毎月、第1・3水曜日にカラダのつくり方サークルを西区社会福祉協議会の会議室で開催しています。いつもは前半と後半のグループに分かれて動画を見ながら体操していますが、区民センターで初めて合同開催をしました！



4月3日(水)は、いけじり鍼灸整骨院の院長である池尻先生に指導をしていただいたので、皆さんはいつもより気合を入れて体操をしていました。体操の後は、いくつかの班に分かれて日常の動きで気になることや理想とする自分について意見交換をしました。「他のグループの人と交流する機会がなかったのが楽しかった」、「また合同サークルをやってほしい」という声が聞かれ、交流を通して

カラダもココロもほぐれた日になりました！  
 数名の空きがありますので、サークルに興味がある方はお問合せください。  
 (TEL:06-6539-8075)



## 生活支援コーディネーター だより

前任者 石井からのコメント

約6年半の間、生活支援コーディネーターを担当させていただきました。サロン&立ち寄り処カレンダーを作成し始めたときと比べ、たくさんのサロン等つどいの場が地域で展開されていることをとても嬉しく思っています。外出や人との交流は「元気」の第一歩ですよ！今後もサロン&立ち寄り処カレンダーの情報をお楽しみに！



はじめまして！坂口です。皆さんにサロンや立ち寄り処の情報をたくさんお届けできるように江村と坂口の二人体制でがんばります♪

江村

坂口



**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~

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



**靱** **10 靱健康麻雀** 参加費 700円 軽食付

日時 毎週土曜日 11:30~17:30

場所 靱本町1-9-25 靱会館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



**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



**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

