

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2024

11月

日	月	火	水	木	金	土
	●11月のお休みについて ⑫百歳体操&歌体操は第1月曜日の11月4日(月・祝)はお休み。 ⑭リズム体操は第2月曜日の11月11日(月)はお休み。					1 10 韮健康麻雀 11:30~17:30
3 文化の日	4 振替休日	5 8 初心者のための江戸堀脳トレ健康麻雀 13:00~15:30 11 シャラナム 14:00~16:00	6 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	7	8 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	9 10 韮健康麻雀 11:30~17:30
10	11 8 スマホの時間でずよ~♪ 13:30~14:30 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	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	13 8 卓球の時間でずよ~♪ 13:30~15:00	14 9 ひばりの会 13:30~14:40	15 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	16 10 韮健康麻雀 11:30~17:30
17	18 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00 15 みんなの歌声カフェ[角]kaku 10:30~12:00	19 2 立ち寄り処仁生会 13:30~14:30 8 初心者のための江戸堀脳トレ健康麻雀 13:00~15:30	20 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~	21	22 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	23 勤労感謝の日 10 韮健康麻雀 11:30~17:30
24	25 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	26 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(一期)カフェ 14:00~15:30	27	28 3 ちよちゃん 13:30~14:30	29	30 10 韮健康麻雀 11:30~17:30

今月のピックアップ 講座のご案内

『子育て活動ボランティア養成講座』

子どもが好きな人、西区で子どもと一緒に遊んだり、見守ったり、子どもと関わるボランティアを始めませんか。

開催日 令和6年12月6日(金)~令和7年1月10日(金)4回講座

- ①12月 6日(金) 13時30分~15時30分 西区社会福祉協議会
- ②12月13日(金) 13時30分~15時30分 西区社会福祉協議会
- ③12月15日(日)~25日(水)の期間のうち1日 13時30分~15時30分 ボランティア体験場所(詳細は初回の講座で説明)
- ④令和7年1月10日(金) 西区社会福祉協議会 13時30分~15時30分

- 内容**
- ①子育ての現状について
 - ②子どもとのかかわり方について/絵本の読み聞かせについて/先輩活動者のお話
 - ③ボランティア体験 子どもの見守り・一緒に遊ぶなど
 - ④振り返り

定員 20名程度(先着順) ※全回参加できる方優先
対象 子どもが好きな人や子育てで経験を活かしたい人、西区で活動できる人
※子どもと一緒に受講していただけます。一時保育はありません。

お申込み・お問合せ先
令和6年11月1日(金) 9:00~ Google フォームまたは電話
(西区社会福祉協議会 TEL:06-6539-8075) で受付



Google
フォーム
お申込み

生活支援コーディネーター だより

気軽に健康寿命UP!!



※写真1・2は新町西公園(西区新町4-5)、
写真3は島津公園(西区立売堀5-4)の健康器具です。

今年の夏は日本各地で最高気温が記録され、もう秋は来ないのでは?と心配になるぐらいでしたが、10月頃から少しずつ涼しい風が吹き始めましたね。皆さんもお出掛けする日が増えたのではないのでしょうか。
サロンカレンダーを見ても行くところがないなあという日は公園で健康づくりをしてみませんか。
西区には写真にあるような健康器具が設置されている公園があります。
ベンチに座って背筋を伸ばしたり、腰まわりの柔軟性を高めたり、腹筋をしたり、気軽にストレッチや筋力の維持ができます。あなたがいつも座っている公園のベンチも健康器具かもしれませんよ!

発行・問合せ: 西区社会福祉協議会 TEL. 06-6539-8075 FAX. 06-6539-8073

生活支援体制整備事業(西区新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階)

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。

月末発行

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 内藤病院居宅介護支援事業所

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



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)



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 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

★初めてのの方は、西区社協までご連絡を！(TEL.06-6539-8075)



九条北 15 みんなの歌声カフェ[角]kaku 参加費 300円

日時 毎月第3月曜日 10:30~12:00

場所 九条2-16-1 みんなの古民家 角

対象…どなたでも
内容…歌、茶話、体操



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)



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)




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)

西区民センター

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。



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)




西船場 9 ひばりの会

本町 10 韌健康麻雀

立売堀 11 よろず寺カフェ シャラナム

高台 11 縁(えにし)ホームカフェ

堀江 12 大阪西区100才倶楽部 百歳体操&歌体操

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



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…体操、おしゃべり



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)



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 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

