

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2024

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ⑫ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	3 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	4 ④ カラダのづくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~	5	6	7 ⑩ 韌健康麻雀 11:30~17:30
8	9 ⑫ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00 ⑧ スマホの時間ですよ♪ 13:30~14:30 ⑭ リズム体操 13:30~15:00	10 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	11 ⑧ 卓球の時間ですよ♪ 13:30~15:00	12 ⑨ ひばりの会 13:30~14:40	13 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	14 ⑩ 韌健康麻雀 11:30~17:30
15	16 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	17 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	18 ⑤ お茶や 10:00~11:30 ④ カラダのづくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~	19	20 ⑥ 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	21 ⑩ 韌健康麻雀 11:30~17:30
22	23 ④ ファイワイほっとサロン 10:30~12:00 ⑭ リズム体操 13:30~15:00	24 ① ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 ⑬ いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	25	26	27 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	28
29	30	31	● 12月のお休みと開催場所の変更について ③ 立ち寄り処ちよちゃんはお休み。 ⑩ 韌健康麻雀は第4土曜日の12月28日(土)はお休み。 ⑪ 縁ホームカフェはお休み。 ⑫ 百歳体操&歌体操は第2月曜日の12月9日(月)は西区民センター第2会議室で開催。 第5月曜日の12月30日(月)はお休み。			

今月のピックアップ / コーディネーターだより

「人生いろいろ すごろくゲーム」の報告



鈴やマラカスを
鳴らして
大盛り上がり!

みなさん、こんにちは! 生活支援コーディネーターの坂口と江村です。今年度は4地域の「いきいき教室」(なにわ元気塾)を訪問し、オリジナルの『人生いろいろ すごろくゲーム』を開催しました。参加者はチームに分かれ、止まったマスに書かれているミッションをクリアして、点数を稼いで競い合いました。すごろくは紅白旗揚げゲームや尻文字ゲームなど楽しくできる介護予防や子どもの頃のご馳走など昔の話を語るマスなど盛り沢山の内容です♪地域でおすすめの場所や人に勧めたい会館の催しなど、地域のことを語っていただくマスもあり、おしゃべり、体操、笑いで大いに盛り上がりました!!

街角ベンチ♪ちょっと一息①

左記のすごろくゲームの参加者から「おでかけしたときに、ちょっと休憩できるベンチがあったら嬉しい」という意見が出たので、西区内を散策してきました!

高層の建物の下に自由に通行したり利用したりできるオープンスペースがあるのを見かけたことはないですか? 一般に開放されたこの場所は総合設計制度による「公開空地」と呼ばれており、西区内の一部の高層マンションや高層ビルにもあります。

みなさんも都会ならではの息つけるスペースを見つけてみてください。マナーを守って、利用してくださいね。



四ツ橋筋沿いの肥後橋センタービル(西区江戸堀1-9-1)の公開空地にあるベンチ



木津川沿いの日本生命病院(西区江之子島2-1-54)にある公園のような公開空地

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) 年末年始(12月29日~1月3日)は休館します

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。

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
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 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。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

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

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

新堀

10 韃健康麻雀

参加費
700円
軽食付日時 毎週土曜日
11:30~17:30場所 韃本町1-9-25
韃会館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
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

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