

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2025

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 社 カラダのづくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~	3	4	5 10 韮健康麻雀 11:30~17:30
6	7 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	8 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	9 8 卓球の時間ですよ♪ 13:30~15:00	10 9 ひばりの会 13:30~14:40	11 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	12 10 韮健康麻雀 11:30~17:30 16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
13	14 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	15 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	16 5 お茶や 10:00~11:30 社 カラダのづくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~	17	18 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	19 10 韮健康麻雀 11:30~17:30
20	21 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	22 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	23	24 3 ちよちゃん 13:30~14:30	25 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	26 10 韮健康麻雀 11:30~17:30 16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
27	28 社 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	29 昭和の日	30 ●4月の開催日の変更について ①ひまわりてらカフェは第4火曜日の4月22日(火)に開催。			

今月のピックアップ：生活支援コーディネーターだより

「傾聴ボランティア養成講座」を開催しました!



傾聴のロールプレイング

令和7年2月に「こころに寄り添う はじめての傾聴ボランティア養成講座」(全3回)を開催しました。定員を超える多くの応募があり、傾聴への関心の高さが感じられました。

講座では傾聴についての座学やロールプレイングのほか、高齢者施設のSOMPOケア ラヴィール南堀江様(西区南堀江4-30-4)のご協力のもと、入居者を対象に傾聴ボランティアの体験をする機会を得ました。受講生は緊張しながらも、入居者のお話に耳を傾けていました。「歩んできた人生についてお話が聞けて楽しかった」という感想が聞かれ、初めての体験にも関わらず楽しみながら取り組む姿が見られました。

今回の講座には昨年度開催した養成講座の修了生が立ち上げた「傾聴ボランティアほっこり」のメンバーも参加しました。講座の中で受講生のロールプレイングのサポートや団体活動のお話をいただき、いきいきと輝きながら活動していました。

地域では孤独を感じている高齢者も多くおり、傾聴ボランティアが求められています。地域住民が自分が住む地域の誰かのためにやりがいをもって活動ができるよう、今後もサポートをしていきます。



高齢者施設で傾聴ボランティアを体験

街角ベンチ♪ちょっと一息②



西区内の
高層マンションの
公開空地にある
ベンチ

春になり、桜や木蓮、パンジーなど色とりどりの花々が目を楽しませてくれますね。皆さんのお出掛けの機会も増えたのではないのでしょうか。

4月号では昨年のサロンカレンダーで紹介させていただいた「公開空地」(総合設計制度による高層マンションや高層ビルにある一般に開放された場所)の第2弾をお伝えします!

今回は西区のマンションの公開空地をご紹介します!写真のマンションは植栽が多く、都会に居ながら季節の移ろいを感じさせてくれます。お出掛けしてちょっと疲れたなあというときに、ベンチに腰を掛けながら季節や風を感じてみませんか。(※マンションごとに公開空地の利用マナーは異なります。利用前に必ず案内板を確認してください)

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) 休館日：毎週日曜日、及び国民の祝日・休日と年末年始(12月29日~1月3日)

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



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)



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)



西区 サロン&立ち寄り処

問い合わせ先 西区社会福祉協議会 TEL.06-6539-8075




広教 16 ハッピーカフェ 参加費 100円 お茶・お菓子付

日時 毎月第2・4土曜日 14:00~16:00

場所 立売堀6-8-30 エピシオン阿波座 集会室

対象…どなたでも
内容…茶話



九条北 15 みんなの歌声カフェ[角]kaku 参加費 300円 付添人無料

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)



西区サロンの地図

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)



西区サロンの地図

花乃井公園 西船場公園 西船場公園

阿波座南公園 立売堀公園 西六福社会館 新町南公園 新町北公園

阿彌陀池公園 高台橋公園 南堀江公園 高台連合会館 道頓堀川

島津公園 広教会館 新町西公園 西区役所 西区民センター 土佐公園 中央図書館 日吉公園

九条北公園 九条東公園 九条南公園 九条北連合会館 九条東会館 九条南会館

千代崎公園 千代崎会館

京セラドーム大阪



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



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 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

