

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2025

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
2	3 社 ワイワイほっと サロン 10:30~12:00	4 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	5 社 カラダのつくり方 サークル ①13:30~ ②14:30~	6	7	8 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
9	10 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	11 7 こすもすカフェ 「おさんぽカフェ」 13:30~15:00 13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	12 8 卓球の時間ですよ~♪ 13:30~15:00	13 9 ひばりの会 13:30~14:40	14 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	15 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
16	17 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	18 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	19 5 お茶や 10:00~11:30	20 春分の日	21 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	22 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
23	24 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	25 1 ひまわりでらカフェ 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	26	27 3 ちよちゃん 13:30~14:30	28 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	29 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
30	31 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	<p>●3月のお休み・開催日・内容の変更について</p> <p>⑦3月のこすもすカフェは「おさんぽカフェ」を開催。参加費は200円。 ⑫百歳体操&歌体操は第1月曜日の3月3日(月)はお休み。 ⑯3月のハッピーカフェはお休み。 ㉞ワイワイほっとサロンは第1月曜日の3月3日(月)と第4月曜日の3月24日(月)の2回開催。 ㉟カラダのつくり方サークルは第3水曜日3月19日(水)はお休み。</p>				

今月のピックアップ

3月の「こすもすカフェ」は「おさんぽカフェ」を開催♪



~「おさんぽカフェ」の様子~

江之子島コスモス苑の
担当者より

コスモス苑の周辺をおさんぽします。歩く時間は30分程度です。歩きやすい服装でお越しください。歩く自信のない方には個別で対応させていただきますので、主催の江之子島コスモス苑までお気軽にご相談ください♪
※雨天時は通常の「こすもすカフェ」の開催となります。

- 開催日時 令和7年3月11日(火) 午後1時30分~3時
- 集合場所 江之子島コスモス苑 正面玄関(西区江之子島1-8-44)
- 対象 どなたでも
- 参加費 200円(焼きいも&お茶代)
- 定員 12名 持ち物 飲み物、参加費
- お申込・問合せ先 江之子島コスモス苑 TEL:06-6225-2662

事前
予約制

生活支援コーディネーターだより

「福祉教育サポーター養成講座」のご報告



福祉教育サポーター
養成講座



小学校での
ボッチャ体験の
サポーター活動

11月に「福祉教育サポーター養成講座」(全3回)を開催しました。15名の方が参加し、福祉について理解を深めるとともに、小中学校や地域で行う福祉教育やサポーターについて実践を通して学びました。受講後、早速サポーターの皆さんは西区の小中学校の福祉教育でボッチャ体験の活動をしました。子どもと触れ合っただけ楽しかったという声が聞かれ、活動者自身も元気になってイキイキしている姿を見ることができました。今後の活躍が楽しみです。

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 阿彌陀池公園 高台橋公園 南堀江公園 高台連合会館

島津公園 松島公園 土佐公園 日吉公園

新町西公園 新町北公園 新町南公園

阿波座南公園 立売堀公園 阿彌陀池公園 高台橋公園 南堀江公園 高台連合会館



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

