

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2025

6

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 シアラナム 14:00~16:00	4 ④ カラダのつくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~ ⑰ ニッセイオレシテラ(サロン) 14:00~15:30	5	6	7 ⑩ 韌健康麻雀 11:30~17:30
8	9 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	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 不定期 かけはしカフェ 14:30~16:00	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 ⑯ ハッピーカフェ 14:00~16:00
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 カラダのつくり方 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 ワ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	25	26 ③ ちよちゃん 14:00~15:00	27 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	28 ⑩ 韌健康麻雀 11:30~17:30 ⑯ ハッピーカフェ 14:00~16:00
29	30 ⑫ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	●6月の開催場所・開催時間の変更について ③ちよちゃんの開催時間は6月から14:00~15:00に変更。 ⑫百歳体操&歌体操は※印の6月9日(月)は西区民センター第5会議室で開催。 (不定期)「かけはしカフェ」参加費:100円、場所:四ツ橋診療所(新町1-2-2-9)、 TEL:06-6532-0148				

今月のピックアップ 生活支援コーディネーターだより



オンデマンドバス

オンデマンドバスを使って スマートにお出掛け しませんか?



西区老人福祉センターでの
オンデマンドバス説明会の
様子

お出掛けするとき、自宅の近くに地下鉄の駅や路線バスの停留所が
無くて不便だなと感じたことはありませんか?令和7年1月27日
から西区では自分の都合に合わせて予約できる『オンデマンドバス』が
運行(令和7年10月31日まで)しています。LINEや電話などを使って、
運行エリア内の乗降場所や出発または到着時間を事前に予約し、乗
車することができます。予約制のため必ず座ることができます。大きな
荷物を持っているときはありがたいですね。これから梅雨や暑い時
期に入るので、少しでも快適なお出掛けができるようにオンデマ
ンドバスを活用してみてください!

西区の東側の地域に お住まいの方

オンデマンドバスを
使って西区老人福
祉センター(西区本
田3-7-2)まで行く
ことができます。予
約されるときは乗降
場所を「西区子ども
子育てプラザ」に設
定してください(老
人福祉センターと同
じ建物です)。



【LINEでの予約方法】

- ①LINE公式アカウント「e METRO オンデマンドバス」を
友だち追加
- ②表示された地図から「西」エリアを押す

【電話での予約】

TEL050-3355-8210
受付時間 午前7時~午後5時(年中無休)
※通話料金がかかります

Osaka Metro・シティバスお客さまセンター TEL050-3355-8208
受付時間 午前8時~午後8時(年中無休) ※通話料金がかかります

「人生いろいろ すごろくゲーム」の報告②



令和6年度から各地
域のいきいき教室(なに
わ元気塾)で生活支援
コーディネーターが作成
した「人生いろいろ す
ごろくゲーム」を開催
しています!チーム対抗で
早押しクイズや紅白旗
揚げゲームなどに取り
組んだり、地域にあつた
らしいなあと思うもの
について意見交換をし
たり、参加者同士交流を
深めています。高齢者
の方が「今日は来てよ
かった!」と思えるよう
な楽しい参加型の催し
を心掛けています。地
域の高齢者同士ですご
ろくゲームをやりたい
方は西区社会福祉協
議会の生活支援コー
ディネーターまでご
連絡ください
(TEL 06-6539-8075)。

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
14:00~15:00

場所 千代崎2-16-15
千代崎会館

対象…どなたでも
内容…体操、健康に関するお話、茶話



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)



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
お茶・お菓子付

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)



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

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…茶話、時タイイベント
※イベントにより参加費変更



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



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

花乃井地域総合相談窓口
(花乃井ランチ(コスモス苑内))

広教 17 ニッセイオレンジ茶論(サロン)

日時 6月、9月、12月、3月の第1水曜日
14:00~15:30

場所 日本生命病院
江之子島2-1-5 4
1階あったかふれあいホール

対象…どなたでも 内容…講話、おしゃべり



参加費
無料

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



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

