

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



OPEN

2025

7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 カラダのつくり方サークル 1 13:30~ 2 14:30~	3	4	5 10 韌健康麻雀 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 韌健康麻雀 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 みんなの歌声カフェ[角]kaku 10:30~12:00	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 カラダのつくり方サークル 1 13:30~ 2 14:30~	17	18 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	19 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
20	21 海の日	22 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	25 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	26 10 韌健康麻雀 11:30~17:30 16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
27	28 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	29	30	31		

●7月のお休みと開催日時の変更について

- ①ひまわりてらカフェ: 7月はお休み。
- ③ちよちゃん: 7月はお休み
- ⑫百歳体操&歌体操: 第3月曜日の7月21日(月・祝)はお休み。
- ⑮みんなの歌声カフェ[角]kaku: 第2月曜日の7月14日(月)に変更して開催。

今月のピックアップ / 生活支援コーディネーターだより

地図中
No

18

目吉

ミロー

参加費
100円
お茶付

外出してお得な

アスマイルポイントを ためちゃおう♪

おおさか健活マイレージ「アスマイル」をご存じですか? 「アスマイル」は大阪府民の健康をサポートしてくれるアプリです。歯磨きや歩数、睡眠などの生活習慣を記録するだけで毎日ポイントが貯まります。

2025年4月1日からは65歳以上の大阪市民の方を対象にさらにお得に電子マネーと交換できる大阪ポイントが貯まるようになりました! 思うようにウォーキングが継続できない、出かけるきっかけがないという方は、この機会にスマホに「アスマイル」のアプリをダウンロードして、『西区サロン&立ち寄り処カレンダー』に掲載している通いの場に出かけて歩数を増やしたり、ポイントの対象になるウォークラリーなどの健康イベントにご参加してみてください。

『大阪ポイント(ウォーキングとイベント参加)付与の対象者』

- ①~③の全ての条件を満たす大阪市にお住まいの方
- ①2026年3月31日の時点で65歳以上の方
- ②「アスマイル」の本登録を行っている方
- ③「アスマイル」を活用して「歩数」または「イベント参加」で条件を達成された方

1 ウォーキング

達成目標: 1日6,000歩
ポイント: 達成すると翌日に10ポイント貯まります
対象期間: 2025年4月1日~2026年2月7日に達成したものの

2 健康イベント参加

達成目標: 2025年4月から12月までの間に、3回以上アスマイルアプリのイベントに参加
ポイント: 抽選に当選された方に500ポイント付与します
抽選月: 2025年7月、2025年10月、2026年1月

- 付与された大阪ポイント(ウォーキングとイベント参加)の有効期限
有効期限: 2026年2月19日
- 大阪ポイントは、電子マネー(電子マネーWAONポイント/おポイント/QUOカードPay/EdyギフトID/nanacoギフト/Pontaポイントコード)と交換

【問合せ先】

おおさか健活マイレージ
アスマイル事務局
(平日 午前9時~午後5時/12月29日から1月3日を除く)

TEL: 06-6131-5804

アスマイルについて



アプリのダウンロード



令和7年8月、NPO法人CafeMILLOが主催する新しい通いの場『ミロー』が日吉地域にオープンします! 『ミロー』では障がいのあるなかまと地域の皆さんと一緒に歌を歌ったり、モノづくりをしたり、楽しい時間を共に過ごします♪初回は8月1日(金)に開催(毎月第1金曜日)します。『ミロー』のなかまが美味しいお茶を準備して待っています。皆さんぜひお越しください。

日時: 毎月第1金曜日
13:30~14:30
場所: 南堀江4-5
西道頓堀ハイツB棟1階
対象: どなたでも
内容: 体操、茶話、季節の制作



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

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

参加費 100円
お茶・お菓子付

**九条東 2 立ち寄り処仁生会
内藤病院**

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

参加費 100円
お茶・お菓子付

千代崎 3 立ち寄り処ちよちゃん

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

参加費 無料

日吉 4 そんぽのカフェ

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

参加費 無料
お茶付

日吉 5 お茶や

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

参加費 無料

本田 6 川口ほっこりサロン

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

参加費 無料

★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

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)

参加費 100円
お茶・お菓子付

**西六 社 60歳からの
カラダのつくり方サークル**

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)

参加費 無料

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 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2-1-54
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

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

参加費 100円
お茶・お菓子付

九条北 15 みんなの歌声カフェ[角]kaku

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

参加費 300円
付添人無料

**江戸堀 8 初心者のための
江戸堀脳トレ健康麻雀**

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)

参加費 100円
お茶付

西六 社 ワイワイほっとサロン

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)

参加費 200円
お茶・お菓子付



明治 14 リズム体操

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。

参加費 100円

**江戸堀 8 スマホの時間ですよ〜♪
(スマホ教室)**

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)

参加費 500円
お茶・お菓子付

NEW 日吉 18 ミロー

日時 毎月第1金曜日
13:30~14:30

場所 南堀江4-5
西道頓堀ハイツB棟1階

対象…どなたでも
内容…体操、茶話、季節の制作

参加費 100円
お茶付

江戸堀 8 卓球の時間ですよ〜♪

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

参加費 無料

西船場 9 ひばりの会

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

参加費 100円

新 10 韌健康麻雀

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

★初めての方は、
佐藤さんまでご連絡を！
(TEL.090-5063-1152)

参加費 700円
軽食付

広教 11 よろず寺カフェ シャラナム

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

参加費 100円
お茶・お菓子付

広教 11 縁(えにし)ホームカフェ

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

参加費 100円
お茶・お菓子付

**堀江 12 大阪西区100才倶楽部
百歳体操&歌体操**

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

参加費 200円