

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



2025
9月

日	月	火	水	木	金	土
	1 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00※	2 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	3 社 カラダのづくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~ 17 ニッセイオレンジ茶論(サロン) 14:00~15:30	4	5 18 ミロー 13:30~14:30	6 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
7	8 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	9 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	10 8 卓球の時間ですよ〜♪ 13:30~15:00	11 9 ひばりの会 13:30~14:40	12 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	13 10 韌健康麻雀 11:30~17:30 16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
14	15 敬老の日	16 2 立ち寄り処に生会 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	17 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~ 不定期 かけはしカフェ 14:30~16:00	18	19 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	20 10 韌健康麻雀 11:30~17:30
21	22 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	23 秋分の日	24	25 3 ちよちゃん 14:00~15:00	26 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	27 10 韌健康麻雀 11:30~17:30 16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
28	29 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	30 1 ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 11 緑ホームカフェ 14:00~16:00	● 9月のお休みと開催日時・開催場所の変更について ① 緑ホームカフェ: 第5火曜日の9月30日(火)に変更して開催。 ② 百歳体操&歌体操: 第3月曜日の9月15日(月)はお休み。※印の9月1日(月)は西区民センター第5会議室、9月8日(月)は西区民センター第2会議室で開催。 ③ いちご(一期)カフェ: 第4火曜日の9月23日(火)はお休み。 ④ みんなの歌声カフェ[角]kaku: 第2月曜日の9月8日(月)に変更して開催。 (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1-22-9)、【電話】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

講座のご案内



おとなのスマートおでかけ講座

「自転車の交通ルール&まる得情報! 知っとかな損やで〜♪」



昨年度道路交通法が改正され、自転車の罰則が強化されました。安心して楽しく外出できるように自転車の交通ルールやマナー、利便性が高いオンデマンドバスの活用について学びます。

日 時 令和7年10月9日(木)

13:30~15:30

場 所 ハウスビルシステム
西区民センター 1階ホール
(西区北堀江4-2-7)

対 象 区内在住の60歳以上の方

定 員 50名(申込先着順)

費 用 無料

申込方法 窓口・電話・FAX・申込フォームで受付

申込期間 令和7年9月9日(火)9:30~

9月30日(火)17:00



申込フォーム

【お申込み・お問合せ先】

大阪市西区社会福祉協議会(西区新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階)

TEL:06-6539-8075 FAX:06-6539-8073

日吉地域にある⑱「ミロー」に行ってきました♪

皆さん、こんにちは。8月1日に新しくオープンした通いの場の『ミロー』(南堀江4-5西道頓堀ハイツB棟1階)にお邪魔しました。

地域の高齢者や小学生、近隣の事業所の職員が参加し、ミローのなかまと一緒に楽しい時間を過ごしました。この日はミローのなかまがキッチンペーパーを使った朝顔の壁掛けづくりを参加者に教えてくれました。制作後は冷たいお茶とお菓子をいただきながら、一緒におしゃべりをして交流を深めました。あっという間に1時間が経ち、とても名残惜しかったです。

毎月第1金曜日の午後1時30分~2時30分に開催しています。どなたでも参加できますので、ぜひお立ち寄りください。



オープニングのご挨拶



朝顔の花の色付け

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
無料
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
お茶付

日時 第3水曜日
10:00~11:30

場所 南堀江4-24-6
宇治和束園(旧辻重庵)

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



本

10 韌健康麻雀

参加費
700円
軽食付

日時 毎週土曜日
11:30~17:30

場所 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)



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
※イベントにより参加費変更



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



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



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

社 60歳からの カラダのつくり方サークル

参加費
無料

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

