

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー

OPEN

2025

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ①カラダのつくり方 サークル ①13:30~ ②14:30~	2	3 ①ミロー 13:30~14:30	4 ①0 韌健康麻雀 11:30~17:30
5	6 ①2 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	7 ①8 初心者のための 江戸堀脳トレ健康麻雀 13:00~15:30 ①11 シャラナム 14:00~16:00	8 ①8 卓球の時間ですよ♪ 13:30~15:00	9 ①9 ひばりの会 13:30~14:40	10 ①4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	11 ①0 韌健康麻雀 11:30~17:30 ①16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
12	13 スポーツの日	14 ①7 こすもすカフェ 13:30~15:00 ①13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	15 ①5 お茶や 10:00~11:30 ①社 カラダのつくり方 サークル ①13:30~ ②14:30~	16	17 ①6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	18 ①0 韌健康麻雀 11:30~17:30
19	20 ①2 百歳体操&歌体操 10:00~12:00 ①15 みんなの歌声カフェ [角]kaku 10:30~12:00	21 ①2 立ち寄り処に生会 13:30~14:30 ①8 初心者のための 江戸堀脳トレ健康麻雀 13:00~15:30	22	23 ①3 ちよちゃん 14:00~15:00	24 ①4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	25 ①0 韌健康麻雀 11:30~17:30 ①16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
26	27 ①社 ワイワイほっとサロン 10:30~12:00 ①8 スマホの時間ですよ♪ 13:30~14:30 ①14 リズム体操 13:30~15:00	28 ①1 ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 ①11 緑ホームカフェ 14:00~16:00 ①13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	29	30	31	

●10月のお休みと開催日時の変更について

- ⑧スマホの時間ですよ♪:第4月曜日の10月27日(月)に変更して開催。
- ⑫百歳体操&歌体操:第2月曜日の10月13日(月・祝)はお休み。
- ⑭リズム体操:第2月曜日の10月13日(月・祝)はお休み。

介護予防ポイント事業 登録時研修 ご案内

大阪市内在住の65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)を対象に、介護予防ポイント事業の参加者を募集しています!自分の趣味や特技を活かすために、健康のために、ほんの少し空いた時間を使って介護保険施設や保育園でボランティア活動をしてみませんか。

開催日 令和7年10月17日(金) 午後2時~3時30分

場 所 西区社会福祉協議会 第1会議室
(西区新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階)

対 象 大阪市内在住の65歳以上の方
(介護保険第1号被保険者)

持ち物 筆記用具、介護保険証

大阪市介護予防ポイント事業とは?

介護保険施設・事業所において、話し相手やレクリエーションの補助、食事介助の補助などの介護支援活動を行った場合に、活動実績を評価したポイントを交付し、蓄積したポイントを換金(年間上限10,000円)することができる事業です。高齢者の外出機会の増加や社会参加の推進を図り、生きがいづくりや介護予防につなげることを目的としています。参加には登録時研修を受講の上、登録手続きが必要となります。

お申込・問合せ先 大阪市社会福祉協議会(介護予防ポイント事業担当)
TEL:06-6765-5610・FAX:06-6765-3512

街角ベンチ♪ ちょっと一息③



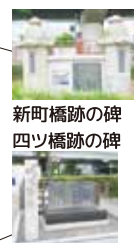
石の丸椅子が8個

長堀通り



店舗前のベンチ

道頓堀川



高層マンションの公開
空地にあるベンチ

少しずつ暑さが和らぎ、秋の気配がしてきました。外出を控えていた方もお出かけをするようになったのではないのでしょうか。かくいう私も道頓堀川の近くから四ツ橋筋を北上してぐらぐらとお散歩しました。

四ツ橋筋沿いのマンションの中には、昨年のサロンカレンダーでも紹介した「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)にベンチが設置されているところがあります。また、店舗前の植栽の柵がベンチになっているところを発見し、腰を掛けて一休みさせていただきました。

その後は四ツ橋筋と長堀通りが交わった中央分離帯にある旧名所 四ツ橋筋の碑を見学。今は埋め立てられた西横堀川と長堀川を想像しながら長堀通りを渡りました。四ツ橋筋を右に折れ、阪神高速1号環状線と並走する藤右衛門町筋(新町1丁目)に入ると、新町橋筋の碑までの間に石の丸椅子が置かれています。途中で街角のベンチで一休みしながら歴史散歩を楽しんでみてください。

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



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)

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.06-6444-112)

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

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

無料

お茶・お菓子付

西
六

社

6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)

日
吉

18

ミロー

参加費
100円
お茶付

毎月第1金曜日
13:30~14:30
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



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



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

千代崎 2-16-15 千代崎会館

4

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



日記

5

お茶や

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



参加費

無料

お茶付

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

西区 サロン & 立

問い合わせ先 西区社会福祉協議会 TEL.078-222-1111

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

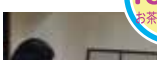
ハッピーカフェ

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
エビシオン阿波座 **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



ち寄り処

6-6539-8075

N
花乃井地域総合相談
(花乃井ランチ(コスモス))

福島区
安治川
九条北
九条東
九条南
千代崎
日吉
本町
文
西區子ども・子育てプラザ
西區老人福祉センター
本田公園
本田連合会館
九条北公園
九条東公園
九条北連合会館
九条東会館
九条南公園
九条南会館
京セラドーム大阪
みなの橋
千代崎会館
ドーム前千代崎
ドーム前
大阪環状線
瓦無川

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

★初めの方には、
 佐藤さんまでご連絡を！
 (TEL) 090-5062-1152

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、時々イベント
※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、茶話会、交流、相談、情報交換等



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 (ほうせいきょう) 内

参加費
200円

対象…どなたでも
内容…百歳体操(いきいき・かみかみ)、歌体操

