

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 ①社 ワイワイほっとサロン 10:30~12:00	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 ①社 カラダのづくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~	4	5 ⑱ ミロー 13:30~14:30	6 ⑩ 韌健康麻雀 10:30~17:00
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	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 10:30~17:00 ⑯ ハッピーカフェ 14:00~16:00
14	15 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	16 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	17 ⑤ お茶や 10:00~11:30 ①社 カラダのづくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~	18	19 ⑥ 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	20 ⑩ 韌健康麻雀 10:30~17:00
21	22 ①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 ① ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 ⑬ いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	24 不定期 かけはしカフェ 14:30~16:00	25	26 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	27
28	29	30	31			

12月のお休みと開催日時・開催場所の変更について

- ③ちよちゃん: 12月はお休み。
- ⑩韌健康麻雀: 第4土曜日の12月27日(土)は休み。
- ⑪縁ホームカフェ: 12月はお休み。
- ⑫百歳体操&歌体操: 第1月曜日の12月1日(月)、第5月曜日の12月29日(月)はお休み。
- ※印の第2月曜日の12月8日(月)の開催場所は西区民センター第5会議室。

- ⑮みんなの歌声カフェ[角]kaku: クリスマス会を開催。参加費500円(お菓子付)。飲み物は持参
- ⑯ハッピーカフェ: 第4土曜日の12月27日(土)はお休み。
- ⑳ワイワイほっとサロン: 12月1日(月)・2日(月)の月2回開催。
- (不定期)かけはしカフェ: クリスマス会を開催。参加費300円(お菓子と飲み物付き・高校生以下は無料)。

場所: 四ツ橋診療所(新町1-22-9)、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

"すかい"プロジェクト

「調理」トレーニング教室のご案内

調理経験が少しはあるが得意ではない方、もっと調理を楽しみたい方が参加いただける、男性を対象にしたやさしい調理トレーニング教室です。栄養バランス、食材の旬や選び方なども学びます。みんなで楽しく学びながら、健康づくりや介護予防の取組みを始めましょう!

チラシ



Bコース 初級者向け【調理を楽しく身に付けるコース】

日時 令和8年1月23日(金)・2月20日(金)・3月6日(金) (全3回)

いずれも10:15~14:00 ※原則全てに参加

場所 ハグミュージアム4階 キッチンスタジオ(西区千代崎3丁目南2番59号)

講師 鳥越よし子氏(元 大阪ガススクッキングスクール インストラクター、管理栄養士など)

対象 大阪市在住の65歳~74歳の男性 **食材費** 各回500円

定員 12名(抽選) ※当選結果は12月19日(金)頃、当選者のみメールまたは封書にてご連絡いたします。

申込方法 メール(contact@ogbc.co.jp)または封書

(送り先は〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目4-16 センチュリービル3階 大阪ガスビジネスクリエイト株式会社 施設運営事業部「調理トレーニング」受付係)で

①コース名(Bコース) ②氏名(ふりがな) ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

⑥年齢 ⑦調理経験(なし/少しあり) ⑧応募理由 を記載してお申込みください。

締切日: 令和7年12月15日(月)

お問合せ先(委託事業者) (受付時間: 平日9:30~17:00)

大阪ガスビジネスクリエイト株式会社 施設運営事業部

TEL: 06-6446-4325 / メール(contact@ogbc.co.jp)

持ち物

- ・エプロン
- ・三角巾(バンダナ)
- ・筆記用具
- ・手拭きタオル
- ・マスク
- ・食材費(各回500円)

主催 大阪市

自転車の交通ルール①

ココが分かんない。

10月に開催した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!知ってかな損やで〜」で地域住民の皆さんから出た質問です。

質問 自転車の傘さし運転は違反ですか?

回答

片手運転は危険運転になるため違反行為です。傘スタンドを使用している運転は片手運転にはなりませんが、次のような違反になる可能性があります。

- 道路交通法第55条第2項(乗車又は積載の方法)
運転者の視野を妨げ、あるいは車両の安定を害するような積載等をして車両を運転してはならない。
- 道路交通法第70条(安全運転の義務)
通行人に傘が接触し、他人に危害を及ぼした場合(交通事故)等は、危険行為の対象となる可能性があります。
- 大阪府道路交通規則第11条第4号・第5号(軽車両の乗車又は積載の制限)
軽車両の積載の制限について
高さ…2メートルを超えないこと
幅…積載装置の左右から0.15メートルを超えてはみ出さないことと規定されており、制限を越えた積載は違反になります。

最後に。

ルールが分からず困ったときは、自転車から降りて『歩行者』になって歩いて移動しましょう!

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。

