

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



2025

11月

日	月	火	水	木	金	土
	11月のお休みと開催日時の変更について ⑫百歳体操&歌体操:第1月曜日の11月3日(月・祝)はお休み。 ⑭リズム体操:第4月曜日の11月24日(月・祝)はお休み。 ⑮ワイワイほっとサロン:11月21日(月)に延期予定。					1 ⑩ 韋健康麻雀 11:30~17:30
2	3 文化の日	4 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	5 ④ カラダのつくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~	6	7 ⑮ ミロー 13:30~14:30	8 ⑩ 韋健康麻雀 11:30~17:30 ⑯ ハッピーカフェ 14:00~16:00
9	10 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	11 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	12 ⑧ 卓球の時間ですよ~♪ 13:30~15:00	13 ⑨ ひばりの会 13:30~14:40	14 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	15 ⑩ 韋健康麻雀 11:30~17:30
16	17 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	18 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	19 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~	20	21 ⑥ 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	22 ⑩ 韋健康麻雀 11:30~17:30 ⑯ ハッピーカフェ 14:00~16:00
23 勤労感謝の日 30	24 振替休日	25 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 ⑬ いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	26	27 ③ ちよちゃん 14:00~15:00	28 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	29 ⑩ 韋健康麻雀 11:30~17:30

今月のピックアップ / 生活支援コーディネーターだより

令和7年度

「福祉教育サポーター養成講座」ご案内



~小学校でのポッチャ体験のサポーター活動~

小中学校や地域での福祉教育をサポートするボランティア養成講座です。福祉についての理解を深め、子どもたちや地域のために活躍しませんか。

日時 令和7年11月26日(水)
12月4日(木)
12月11日(木)
各日14:00~16:00

場所 西区社会福祉協議会

対象 西区在住の方(全日程参加できる方が優先)

定員 20名(多数抽選)

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11月5日(水)午前9時30分
~11月21日(金)正午

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

日時	内容
1回目 11/26 (水)	福祉教育について ・サポーターの役割について ・モルック体験
2回目 12/4 (木)	パラスポーツの魅力について ・ポッチャ体験 ・車いす・介助体験
3回目 12/11 (木)	講話「いのちの授業」 ・赤ちゃん人形を使ったお世話体験 ・妊婦体験用ジャケット着脱体験



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!知っとな損やで~♪」のご報告



自転車シミュレーターの様子



自転車の交通安全教室



俊敏性の測定ゲーム

令和7年10月9日(木)、ハウスビルシステム西区民センターのホールで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!知っとな損やで~♪」を開催し、65名の方が参加されました。第1部では大阪府西警察署、(一社)大阪府交通安全協会、サカイサイクル(株)の協力の元、クイズ形式で自転車の交通ルールを学び、自転車シミュレーターや俊敏性の測定ゲームへの参加を通じ、自分の身体の状態を客観的に把握していただきました。第2部では大阪市高速電気軌道(株)によるオンデマンドバスの説明会を開催しました。ボランティア団体の「スマホくらぶ」にサポートをしていただき、LINEでの予約方法を学びました。

今回のおでかけ講座では参加者の皆さんが熱心にメモを取る様子が見られ、自転車の安全運転やオンデマンドバスへの関心の高さを感じました。今後も高齢者の方への外出支援の講座の開催を予定しています。皆さん、楽しみにお待ちください。

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

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 無料
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
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

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

※イベントにより
参加費変更

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

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



西六 13 いちご(一期)カフェ

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

参加費 100円

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

船場 10 韃靼健康麻雀

日時 毎週土曜日
11:30~17:30

場所 韃靼本町1-9-25
韃靼会館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
※イベントにより参加費変更

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