

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
1月の休みと開催日時の変更について ①ひまわりでカフェ:1月はお休み ⑧スマホの時間ですよ〜♪:第1月曜日の1月5日(月)に変更して開催。 ⑧初心者のための江戸堀トレ健康麻雀:令和8年1月から開催時間を13:30~15:30、参加費を200円に変更。 ⑩韃靼健康麻雀:第1土曜日の1月3日(土)は休み。 ⑪チャラナム:1月はお休み。 ⑫百歳体操&歌体操:第1月曜日の1月5日(月)、第2月曜日の1月12日(月)はお休み。 ⑭リズム体操:第2月曜日の1月12日(月)は休み。 ⑯ハッピーカフェ:第2土曜日の1月10日(土)はお休み。 ⑰ミロー:1月はお休み。						
4	5 ⑧ スマホの時間ですよ〜♪ 13:30~14:30	6 ⑧ 初心者のための 江戸堀トレ健康麻雀 13:30~15:30	7 ⑧ カラダのつくり方 サークル ①13:30~ ②14:30~	8 ⑨ ひばりの会 13:30~14:40	9 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	10 ⑩ 韃靼健康麻雀 10:30~17:00
11	12 成人の日	13 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	14 ⑧ 卓球の時間ですよ〜♪ 13:30~15:00	15	16 ⑥ 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	17 ⑩ 韃靼健康麻雀 10:30~17:00
18	19 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	20 ② 立ち寄り処に生会 13:30~14:30 ⑧ 初心者のための 江戸堀トレ健康麻雀 13:30~15:30	21 ⑤ お茶や 10:00~11:30 ⑧ カラダのつくり方 サークル ①13:30~ ②14:30~	22 ③ ちよちゃん 14:00~15:00	23 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	24 ⑩ 韃靼健康麻雀 10:30~17:00 ⑯ ハッピーカフェ 14:00~16:00
25	26 ⑪ ワイワイほっとサロン 10:30~12:00 ⑭ リズム体操 13:30~15:00	27 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	28	29	30	31 ⑩ 韃靼健康麻雀 10:30~17:00

今月のピックアップ / 生活支援コーディネーターだより

筋トレパワーアップ道場

~続けられる!無理なく始めるカラダづくり~

(全2回)

自分の足でいつまでも元気に外出できるように、筋肉増強を目指した体操を行います。今の自分の状態と2週間後の状態を比較する筋力テストも行います。



日時 令和8年2月6日(金)・20日(金)

いずれも午前10時~11時30分

場所 西区社会福祉協議会(西区役所合同庁舎 6階)

講師 健康運動指導士 長谷川司氏

対象 区内在住の60歳以上で医師から運動制限を受けていない方

参加費 無料

定員 20名(多数抽選)

※抽選結果は1月29日(木)の午後以降にお電話またはメール(メールで申込があった方)でご連絡いたします。

持ち物 飲み物 ※動きやすい服装・靴でお越しください

申込方法 窓口・電話・FAX・申込フォームで受付

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

申込フォーム



大阪市ファミリー・サポート・センター西支部・福島支部共催

提供会員養成講座のご案内

子どもとのコミュニケーション等、子育て支援に必要な知識を学んで、お住まいの地域で子育て活動(有償ボランティア)をはじめませんか?

日時	第1回	1/21(水)	13:00~17:00	福島区役所
	第2回	1/30(金)	10:00~16:15	福島区役所
	第3回	2/5(木)	10:00~15:45	福島区役所
	*救命救急	2/12(木)	13:00~16:00	福島区役所
	*救命救急	2/14(土)	13:00~16:00	西区役所合同庁舎
	第4回	2/20(金)	10:00~16:15	西区役所合同庁舎
	第5回	2/25(水)	13:00~16:30	西区役所合同庁舎

対象 大阪市在住19歳以上で提供会員として活動意思のある方

*2年かけて受講する仕組み(補講)
*有資格者の免除科目もあります

参加費 無料

定員 10名程度(一時保育先着3名まで)

申込方法 窓口・電話・申込フォームで受付

くわしくは西区子ども・子育てプラザのHPや、お電話でご確認ください

ファミリー・サポート・センター西支部(西区子ども・子育てプラザ内)

TEL/FAX:06-6582-9545(9:00~17:30)

申込フォーム



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)

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)

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
13:30~15:30場所 江戸堀3-8-1
江戸堀会館

只今、定員超過のため募集はしていません。



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 韃健康麻雀

参加費
700円
軽食付日時 毎週土曜日
10:30~17:00場所 韃本町1-9-25
韃会館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

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
エピシオン阿波座 集会室対象…どなたでも
内容…茶話

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

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