

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ⑫ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	3 ⑪ シアラナム 14:00~16:00 ⑧ 初心者のための 江戸堀脳トレ健康麻雀 13:30~15:30	4 ⑧ 卓球の時間ですよ〜♪ 13:30~15:00 ④ カラダのつくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~	5	6 ⑮ ミロー 13:30~14:30	7 ⑩ 韃靼健康麻雀 10:30~17:00
8	9 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	10 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	11 建国記念の日	12 ⑨ ひばりの会 13:30~14:40	13 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	14 ⑩ 韃靼健康麻雀 10:30~17:00 ⑯ ハッピーカフェ 14:00~16:00
15	16 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	17 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 13:30~15:30	18 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~	19	20 ⑥ 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	21 ⑩ 韃靼健康麻雀 10:30~17:00
22	23 天皇誕生日	24 ① ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 ⑪ 縁ホームカフェ 14:00~16:00 ⑬ いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	25	26 ③ ちよちゃん 14:00~15:00	27 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	28 ⑩ 韃靼健康麻雀 10:30~17:00
2月のお休みと開催場所の変更について ⑧卓球の時間ですよ〜♪: 第1水曜日の2月4日(水)に変更して開催。 ⑫百歳体操&歌体操: ※印の第2月曜日の2月9日(月)は西区民センターで開催。 ⑭リズム体操: 第4月曜日の2月23日(月・祝)は休み。 ⑯ハッピーカフェ: 第4土曜日の2月28日(土)は休み。 ⑳ワイワイほっとサロン: 2月はお休み。						

今月のピックアップ / 生活支援コーディネーターだより

古地図を片手に歴史散歩でタイムスリップ!

〜川と橋から学ぶ地域の魅力再発見〜 (全2回)

1回目の講座では座学で今は埋め立てられた西区の川と橋について学びます。

2回目は古地図と比較をしながら歴史散歩をして中之島まで足をのびします。

日時 令和8年3月2日(月)・9日(月)

いずれも午前10時~正午

場所 1回目:【座学】西区社会福祉協議会 第1会議室
2回目:【まちあるき】西船場会館(京町堀1-11-30)の前に集合

講師 大阪公立大学 景観計画学研究室 准教授 阿久井康平 氏

対象 区内在住の60歳以上の方

定員 20名(多数抽選)

※抽選結果は2月25日(水)以降にお電話またはメール(申込フォームの方)でご連絡いたします。

持ち物 筆記用具 ※2回目の講座の際は飲み物持参で、履きなれた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

申込期間 2月7日(土)9:30~2月24日(火)17:00

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



ココが
分かん。

自転車の交通ルール②

昨年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!知っとかな損やで〜」で地域住民の皆さんから出た質問の第2弾を紹介いたします!

質問① 一方通行の道路や橋を渡る場合は逆走していいですか?

回答①

一方通行道路で「自転車を除く」の補助標識がある場合は、逆走することができます。ただし、道路の左側の部分を走行しなければなりません。

質問② 自転車用ヘルメットの着用は義務ですか?

回答②

現在のところ「努力義務」となっており、罰金や違反点数は科されませんが、自分の命を守るためにヘルメットを着用しましょう。



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。

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6-8-6
エピシオン阿波座

対象…どなたでも
内容…茶話

★連絡先
(TEL.070-6686-1525)

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
13:30~15:30

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。

参加費 200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 韌健康麻雀

日時 毎週土曜日
10:30~17:00

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)

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、時々イベント
※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