

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



2026

3月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 社 ワイワイほっとサロン 10:30~12:00	3 8 初心者のための江戸堀脳トレ健康麻雀 13:30~15:30 11 シャラナム 14:00~16:00	4 社 カラダのづくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~ 17 ニッセイオレンジ茶論 14:00~15:30	5	6 18 ミロー 13:30~14:30	7 10 韌健康麻雀 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 10:45~11:30 13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	11 8 卓球の時間ですよ~♪ 13:30~15:00 (不定期)かけはしカフェ 14:30~16:00	12 9 ひばりの会 13:30~14:40	13 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	14 10 韌健康麻雀 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 13:30~15:30	18 5 お茶や 10:00~11:30 社 カラダのづくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~	19	20 春分の日	21 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
22	23 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	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 韌健康麻雀 10:30~17:00
29	30 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	31	3月のお休みと開催日・開催場所の変更について ①ひまわりてらカフェ:第4火曜日の3月24日(火)に開催。 ②川口ほっこりサロン:第2金曜日の3月13日(金)に開催。 ③こすもすカフェ:3月は開催時間と内容が異なりますのでコスモス苑(Tel:06-6225-2662)までお問合せください。 ④百歳体操&歌体操:第1月曜日の3月2日(月)は休み。※印の第2月曜日の3月9日(月)は西区民センターで開催。 ⑤ハッピーカフェ:3月から第2土曜日のみ開催。 ⑥ワイワイほっとサロンは第1月曜日の3月2日(月)と第4月曜日の3月23日(月)の2回開催。 (不定期)かけはしカフェ:【参加費】200円【場所】四ツ橋診療所(新町1-22-9)【電話】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

令和7年度「福祉教育サポーター養成講座」のご報告

令和7年11月8日(水)、12月4日(木)・11日(木)、「令和7年度 福祉教育サポーター養成講座」(全3回)を開催し、12名の方が参加されました。

第1回目は福祉教育の話やモルックの体験を通してサポーターの役割や動きを学んでいただきました。また、第1期生の先輩サポーターから活動の内容や遣り甲斐について話をしてもらい、サポーター活動のイメージを伝えることができました。

第2回目は特定非営利活動法人パラスポーツサポーター理事長 朝野由貴氏にパラスポーツの魅力や障がいがある方への配慮についてポッチャ体験を通して話していただきました。障がいや共生社会の理解につながった講座になりました。

第3回目は助産師の林有香氏が小学校で開催している「いのちの授業」を行いました。命の尊さや社会全体で子育てを支え合う意識を育むための授業であることを理解してもらいました。

受講後は9名の方が福祉教育サポーター活動を希望し、早速、令和8年1月30日(金)に西中学校の福祉教育の授業でサポーターデビューをし、ポッチャコートの設営や審判をしました。今後のますますの活動を楽しみにしています♪



先輩サポーターからのお話

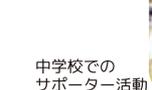


モルック体験

「いのちの授業」の話



ポッチャ体験でのルール確認



中学校でのサポーター活動

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所でボランティア活動をしてみませんか。

- 開催日** 令和8年3月26日(木) 午後2時~3時30分
- 場所** 西区社会福祉協議会 第3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

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 そんぼのカフェ 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

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)



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)



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

※イベントにより参加費変更



江戸堀 8 初心者のための江戸堀脳トレ健康麻雀 参加費 200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。



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)




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)



日吉 18 ミロー 参加費 100円 お茶付

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




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



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



初 10 韌健康麻雀 参加費 700円 軽食付

日時 毎週土曜日 10:30~17:00

場所 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)



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

※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

