

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー

OPEN

2026

4月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ⑱ ミロー 13:30~14:30	4 ⑩ 韮健康麻雀 10:30~17:00
5	6 ⑫ 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	7 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	8 ⑧ 卓球の時間ですよ♪ 13:30~15:00	9 ⑨ ひばりの会 13:30~14:40	10 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	11 ⑩ 韮健康麻雀 10:30~17:00 ⑯ ハッピーカフェ 14:00~16:00
12	13 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	14 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	15 社 カラダのづくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~	16	17 ⑥ 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	18 ⑩ 韮健康麻雀 10:30~17:00
19	20 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	21 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	22 ⑤ お茶や 10:00~11:30	23 ③ ちよちゃん 14:00~15:00	24 ④ そんぼのカフェ 14:00~15:30	25 ⑩ 韮健康麻雀 10:30~17:00
26	27 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	28 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	29 昭和の日	30	<p>4月のお休みと開催日・開催場所の変更について</p> <p>⑤お茶や:第4水曜日の4月22日(水)に開催。 ⑫百歳体操&歌体操:※印の第2月曜日の4月13日(月)は西区民センターで開催。 ⑬カラダのづくり方サークル:第1水曜日の4月1日(水)はお休み。</p>	

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」開催のご報告

2月6日(金)・20日(金)におとなのスマートおでかけ講座「筋トレパワーアップ道場」(2回講座)を実施し、26名の参加がありました。

講師で健康運動指導士の長谷川先生から「運動を行うメリット」「運動不足によるデメリット」「正しい食生活と生活リズム」についてのお話や筋力強化の体操を教えてくださいました。

講座終了後には、参加者から「運動を続ける事の大切さがあった」「体を意識して動かすようになった」などの感想が聞けました。

長谷川先生からは

「3日坊主でいいので、とりあえず3日続けてみましょう。そしてまた3日坊主を…この繰り返しで、運動をしないといけないと意識できたら、運動習慣が身につきます」

と運動習慣が身につくコツを伺いました。

みなさん、無理なく運動を続け、筋力のパワーアップに励んでもらいたいです!



講師の長谷川先生



ココが分かん、 自転車の交通ルール③

春になりおでかけの機会が増えたのではないのでしょうか。2026年4月より16歳以上を対象に信号無視や傘さし運転、一時不停止などの違反に対し、交通反則通告制度、いわゆる「青切符」(反則金)が適用されました。交通ルールを守り、安全運転を心掛けて気持ちよくおでかけしましょう!

~信号の正しい渡り方~



①歩行者用信号機(二灯式)に“歩行者・自転車専用”の表示がない場合

対面する車両用信号機(三灯式)に従って通行します。



②歩行者用信号機(二灯式)に“歩行者・自転車専用”の表示がある場合

対面する歩行者用信号機(二灯式)に従って通行します。自転車横断帯がある場合は、自転車横断帯を通行します。



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。

