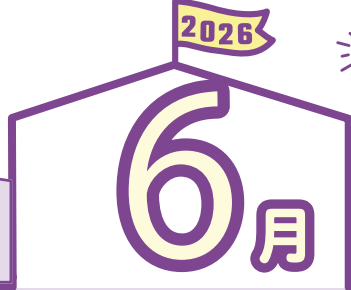


西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00※	2 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	3 社 カラダのつくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~ 17 ニッセイオレンジ茶論 14:00~15:30	4	5 18 ミロー 13:30~14:30	6 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
7 10 初心者韌健康麻雀教室 11:00~16:30	8 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	9 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	10 8 卓球の時間ですよ♪ 13:30~15:00	11 9 ひばりの会 13:30~14:40	12 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	13 10 韌健康麻雀 10:30~17:00 16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
14	15 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	16 2 立ち寄り処 仁生会 内藤病院 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	17 5 お茶や 10:00~11:30 社 カラダのつくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~	18	19 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	20 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
21 10 初心者韌健康麻雀教室 11:00~16:30	22 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	23 1 ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 11 縁ほ一む 14:00~16:00 13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	24	25 3 ちよちゃん 14:00~15:00 20 まいどカフェ 14:00~15:00	26 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	27 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
28	29 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	30	6月の開催場所の変更について ⑫百歳体操&歌体操：※印の第1・2・3月曜日の6月1日・8日・15日(月)は西区民センターで開催。			

今月のピックアップ：生活支援コーディネーターだより

「すかい」プロジェクト **「貯筋」トレーニング教室のご案内** 参加者募集中!

筋力の低下により転倒の不安がある65~74歳の方を対象にした教室です。年齢を重ねても自分らしく、できる限り自立した生活を送れるよう、筋力やバランス能力の向上を目指します!

開催日 水曜日14:00~15:00(全12回)

第1期	6月3・10・17・24日	7月1・8・15・22・29日	8月5・19・26日
第2期	9月9・16・23・30日	10月7・14・21・28日	11月4・11・18・25日
第3期	12月2・9・16・23日	2027年1月6・13・20・27日	2月3・10・17・24日

場所 スポーツクラブNAS大阪ドームシティ プレミアムスタジオ
(西区九条南1-12-33 フォレオ大阪ドームシティ3階)

対象 65~74歳の大阪市民(大阪市介護保険第1号被保険者)で、「対象者確認シート」の基準に該当する方※詳細についてはお問合せください。

参加費 無料

定員 各期10名(先着順) ※お一人につき1期限り受講可能

申込方法 各期、開始日の前日までにスポーツクラブのフロントでお申込みください。

お問合わせ先 スポーツクラブNAS大阪ドームシティ
(委託事業者) TEL:06-6582-8002

主催 大阪市


 詳細について
 対象者確認シート

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(大阪市介護保険第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7月9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
(大阪市介護保険第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?
介護保険施設でのお話相手やレクリエーションの補助、保育所・認定こども園での遊び相手など対象となる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。

