

# 西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	2	3 18 ミロー 13:30~14:30	4 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
5 10 初心者韌健康麻雀教室 11:00~16:30	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 19 かけはしカフェ 14:00~16:00	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 韌健康麻雀 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 15 みんなの歌声カフェ [角]kaku 10:30~12:00	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 5 お茶や 10:00~11:30 社 カラダのつくり方サークル ①13:30~ ②14:30~	16	17 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	18 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
19 10 初心者韌健康麻雀教室 11:00~16:30	20 海の日	21 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	22	23	24 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	25 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
26	27 社 ファイフほっとサロン 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 縁ほ一む 14:00~16:00 13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	29	30	31	

### 7月のお休みと開催日の変更について

- ③ちよちゃん：7月はお休み。
- ⑫百歳体操&歌体操：第3月曜日の7月20日（月・祝）はお休み。
- ⑮みんなの歌声カフェ [角] kaku：7月は第2月曜日の7月13日（月）に開催。

## 今月のピックアップ：生活支援コーディネーターだより



### 「スターバックスに行ってみよう!」

#### イベント開催のご報告

令和8年5月29日(金)に高台地域にある「スターバックス コーヒー 南堀江店」に地域の方々と行ってきました!

高台地域には若い世代が利用するカフェが多く点在しています。

昔からの喫茶店がなくなったことで高齢者は喫茶店に行く機会が少なくなりましたが、最近のカフェに行くのは苦手意識があり、行きにくいとの声が上がりました。

しかし、昨年の11月に高台地域に「スターバックス コーヒー」がオープンし、店頭でおいしそうなるフルーツの飲み物の看板を見た高齢者が「コーヒーやさんなのに、ジュースもあるの?」と興味深々な様子でした。また、「行きたいけど、どうやって買うかわからない」などの声があり、『では! みんなで行ってみましょう!』と実施しました。



コーヒーを購入後に歓談中



サイズやカップの種類の説明

当日はスターバックス コーヒーのスタッフの方にメニューの種類、サイズ、お得情報などの説明をしていただき、お好みの飲み物をゆっくり選ぶことができ、「今度は一人でも来れそう」「近所の方を連れて来たい」などの声を聞くことができました。

行ってみたいけれど、なかなか勇気が湧かないことも、みんなで行けば新しい発見があるかもしれません。どんどん新しいことにチャレンジしましょう!

### 「自転車運転者講習」受講義務の対象となる「16類型」の自転車危険行為を知っていますか?

自転車の運転に関して、信号無視など16類型の一定の危険な違反行為を繰り返すと、公安委員会から「自転車運転者講習」の受講を命ぜられます。いつまでも元気に自転車で移動ができるように身体づくりだけでなく、ルールを守って安全運転をしましょう!

一定の危険な違反行為をして3年以内に**2回以上**検挙され又は事故を起こした**悪質自転車運転者**



**自転車運転者講習を受講**  
(講習時間: 3時間/手数料: 6,150円)

**5万円以下の罰金**  
※受講命令に従わない場合

#### 危険行為(16類型)

- ①信号無視 ②通行禁止違反 ③歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反)
- ④通行区分違反 ⑤路側帯通行時の歩行者の通行妨害 ⑥遡断踏切立入り
- ⑦交差点安全進行義務違反等 ⑧交差点優先妨害
- ⑨環状交差点安全進行義務違反等 ⑩指定場所一時不停止等
- ⑪歩道通行時の通行方法違反 ⑫制動装置(ブレーキ)不良自転車運転
- ⑬酒気帯び運転等 ⑭安全運転義務違反 ⑮携帯電話使用等 ⑯妨害運転



【問合せ先】

大阪府西区警察署(交通課担当)  
TEL: 06-6583-1234

大阪府警のホームページ  
自転車運転者講習の概要



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。

# 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



**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  
内容...体操

★初めての方は、西区老人福祉センターまでご連絡を！(TEL.06-6582-9552)

参加費 **無料**

**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

**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** そんぼのカフェ

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

**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**

**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 江戸堀連合会館

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**

**靱**

**10** 靱健康麻雀

日時 毎週土曜日  
10:30~17:00

場所 靱本町1-9-25 靱会館2階

只今、定員超過のため募集はしていません

参加費 **700円**

**靱**

**10** 初心者靱健康麻雀教室

日時 毎月第1・3日曜日  
11:00~16:30

場所 靱本町1-9-25 靱会館2階

対象...初心者の方  
内容...健康麻雀

★初めてのの方は、佐藤さんまでご連絡を！(TEL.090-5063-1152)

参加費 **1,000円**  
お茶・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)ほーむ

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(ほうせいきょう)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**

**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**

**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  
内容...体操

★水分補給用の飲み物を必ず持参ください

参加費 **100円**

**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**~  
お茶・お菓子付  
付添人無料

**広教**

**16** ハッピーカフェ

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)

参加費 **100円**~  
お茶・お菓子付

**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**

**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**

**19** かけはしカフェ

日時 奇数月の第2水曜日  
14:30~16:00

場所 新町1-22-9 四ツ橋診療所

対象...どなたでも  
内容...茶話、ミニ体操、プチ制作等

※イベントにより参加費変更

参加費 **200円**~  
お茶・お菓子付

**九条東**

**20** まいどカフェ

日時 3月・6月・12月 第4木曜日  
14:00~15:00

場所 九条1-21-24 ケアヴィレッジ 九条

対象...どなたでも  
内容...茶話、体操

参加費 **100円**  
お茶・お菓子付

**西六**

**21** まいどカフェ

日時 9月 第4木曜日  
14:00~15:00

場所 新町4-4-8 日新会介護 医療院

対象...どなたでも  
内容...茶話、体操

参加費 **100円**  
お茶・お菓子付

