

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー



2026
8月



日	月	火	水	木	金	土
						1 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
2 22 初心者健康麻雀教室 11:00~16:30	3	4 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	5 社 カラダのつくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~	6	7 18 ミロー 13:30~14:30	8 10 韌健康麻雀 10:30~17:00 16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
9	10 8 スマホの時間ですよ~♪ 13:30~14:30 14 リズム体操 13:30~15:00	11 山の日 3 千代崎見守り脳トレ健康麻雀 13:30~16:30頃	12	13	14 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	15
16 22 初心者健康麻雀教室 11:00~16:30	17 15 みんなの歌声カフェ[角]kaku 10:30~12:00	18 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	19 社 カラダのつくり方サークル ① 13:30~ ② 14:30~	20	21 6 川口ほっこりサロン 13:30~15:00	22 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
23	24 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	25 3 千代崎見守り脳トレ健康麻雀 13:30~16:30頃 11 縁ほ一む 14:00~16:00 13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	26 11 メディカルほっとルーム 13:00~15:00	27 3 ちよちゃん 14:00~15:00	28 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	29 10 韌健康麻雀 10:30~17:00
30	31					

8月のお休みと名称・開催内容の変更について

- ① ひまわりてらカフェ：8月はお休み。 ⑤ お茶や：8月はお休み。
 ⑦ こすもすカフェ：8月はお休み。 ⑧ 卓球の時間ですよ~♪：8月はお休み。
 ⑨ ひばりの会：8月はお休み。 ⑩ 韌健康麻雀：第3土曜日の8月15日(土)はお休み。
 ⑪ 初心者健康麻雀教室は「⑫ 初心者健康麻雀教室」に名称を変更し、開催場所と参加費も変更(詳細は裏面を参照)。
 ⑫ 百歳体操&歌体操：8月はお休み。 ⑬ いちご(一期)カフェ：第2火曜日の8月11日(火・祝)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

地図中 No. 11 広教 メディカルほっとルーム

令和8年6月に新しい通いの場「メディカルほっとルーム」が正福寺にオープンしました。これまで正福寺では日々の楽しみや生きがいにつながる「シャラナム」、将来のことを皆で考えていく「縁ほ一む」を立ち上げてきました。「メディカルほっとルーム」ではこれまでになかった医療・介護・地域のつながりをテーマに地域全体で見守っていくことを目的にしています。

今回は8月26日(水)午後1時~開催します。皆さんお気軽にお立ち寄りください。

日時 偶数月 第4水曜日 13:00~15:00

場所 立売堀4-6-16 須原山 正福寺

対象 どなたでも

内容 血圧測定・健康チェック・体調や日々の相談

参加費
100円
お茶付



主催者の須原さんからのメッセージ

病院に行くほどではないけれど、ご自身やご家族の心身が気になったときに気軽に相談できる窓口を作りたいという思いから「メディカルほっとルーム」を立ち上げました。医師や看護師等の専門職が一对一でじっくりお話を伺います。安心してご参加ください。



国際電話詐欺から 自分の身を守りましょう!



電話番号の始めに「+ (プラス)」が表示されている国際電話番号を利用した詐欺被害が増えています。特殊詐欺に利用された電話番号のうち、約7割が国際電話番号によるものです(令和7年6月末現在)。詐欺電話をブロックするために固定電話と携帯電話の防犯対策をしましょう!

固定電話の対策

※ご家族にご相談の上、対策をしてください。

国際電話の着信を休止したい方

国際電話不取扱受付センターに電話で申し込む(音声ガイダンス)

電話番号: **0120-210-364**

オペレーター案内: 平日午前9時00分から午後5時00分まで
自動音声案内: 平日、土日祝24時間受付

申込時に必要な項目

- ☒ 利用休止希望電話番号
- ☒ お申込者名
- ☒ ご自宅の郵便番号

WEB申請と書類申請の方法はこちら



国際電話不取扱受付センターのホームページ

【お問合せ先】
大阪府西警察署
(生活安全課 防犯保安係担当)
TEL: 06-6583-1234

みんなでとめよう!!
国際電話詐欺の概要
(携帯電話の対策も掲載)



大阪府警察のホームページ

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

千代崎

3 千代崎見守り
脳トレ健康麻雀

日時 毎月第2・4火曜日
13:30~16:30頃

場所 千代崎2-16-15
千代崎会館

対象…少しでも麻雀を
したことがある方
内容…健康麻雀

★初めてのの方は、西区社会
福祉協議会までご連絡を！
(TEL.06-6539-8075)

参加費 無料

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

★ティータイム中の
飲み物は各自持参です

参加費 無料

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



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

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
内藤病院住宅介護
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

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

日吉

5 お茶や

日時 毎月第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

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
江戸堀連合会館

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連合会館まで
ご連絡を！(TEL.06-6444-1122)

参加費 500円
お茶・お菓子付

江戸堀

8 卓球の時間ですよ〜♪

日時 毎月第2水曜日
13:30~15:00

場所 江戸堀3-8-1
江戸堀連合会館

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

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

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
すげんざん しょうふくじ
須原山 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
すげんざん しょうふくじ
須原山 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

広教

11 メディカル
ほっとルーム

日時 偶数月第4水曜日
13:00~15:00

場所 立売堀4-6-16
すげんざん しょうふくじ
須原山 正福寺

対象…どなたでも
内容…血圧測定・
健康チェック・
体調や日々の相談

参加費 100円
お茶付

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~
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

広教

22 初心者
健康麻雀教室

日時 毎月第1・3日曜日
11:00~16:30

場所 江之子島1-10-5
アスタービル6階
Asjan

対象…どなたでも
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 1,100円
お茶付